VOL 7 - ISSUE 76 NOVEMBER 2015

MASALA
TV FOOD MAG
RECIPES IN ENGLISH & URDU

HUM مصالحہ
Regd. No. SC-1333
Rs.150



مصالحہ کے شیفس کے کھانوں کی مزیدار ترکیب

ذیابیطس کے عالمی دن کے موقع پر خصوصی مضمون

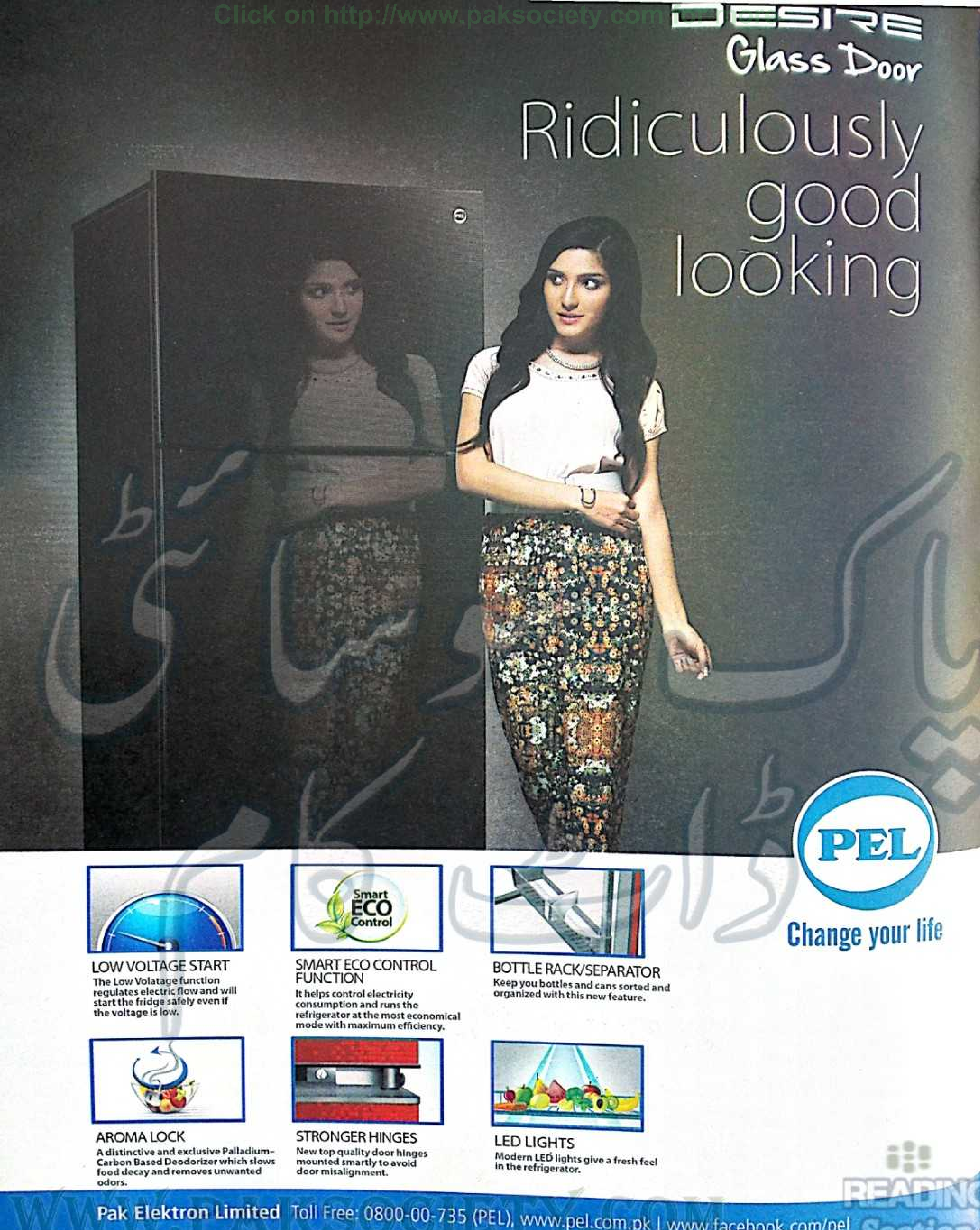
جانئے مصالحہ فیملی فیسٹول لاہور کا مکمل احوال

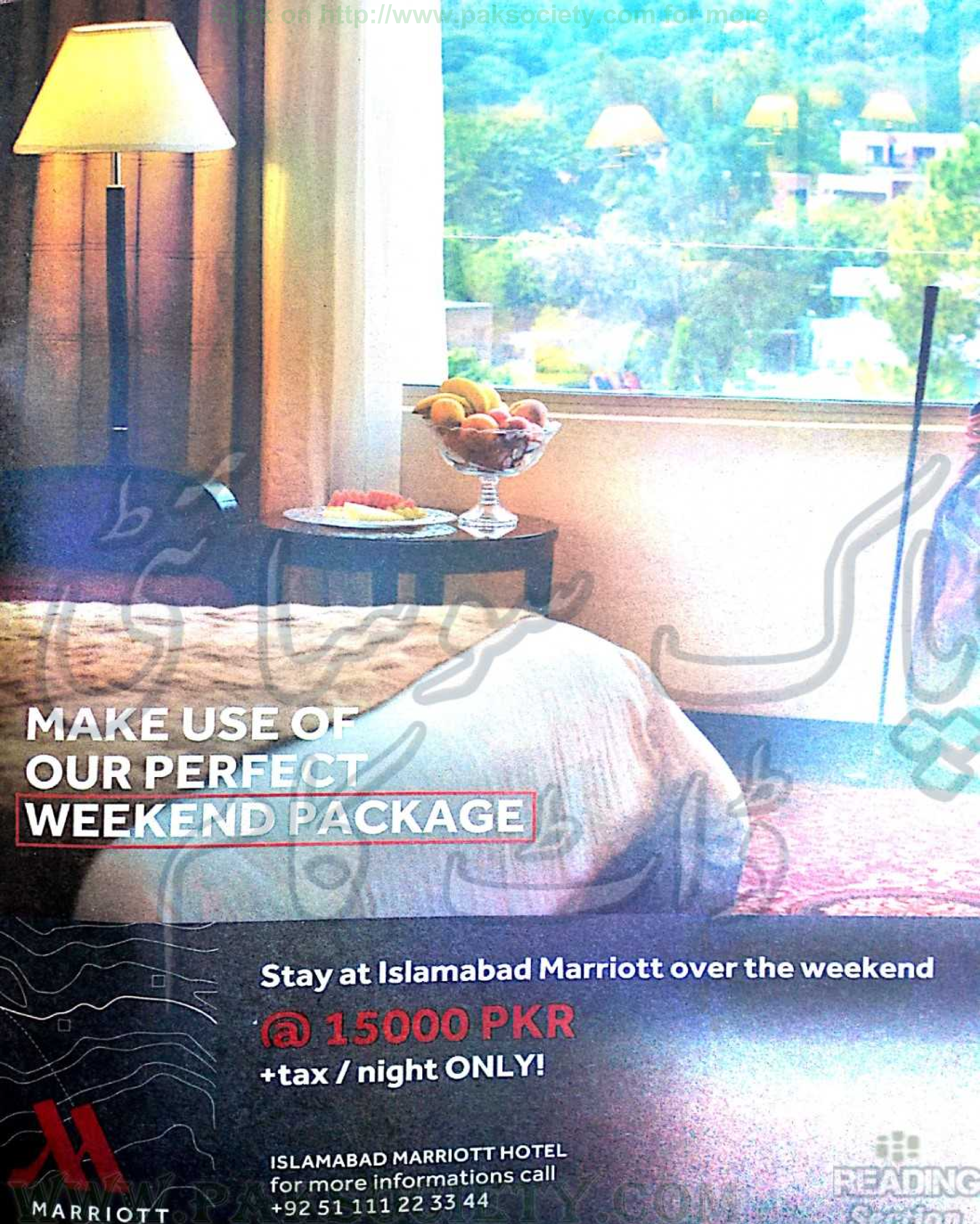





Kausar
BANASPATI & COOKING OILS
کچھ خاص ہمارے کھانے میں
100% Pure
Kausar
Canola Cooking Oil
0% CHOLESTEROL
Pakistan Standards
KausarCookingOils
www.kausar.com.pk


Tabba Heart Institute
A state-of-the-art Cardiac Hospital
WHERE YOU MEET CARING, FRIENDLY PEOPLE


DESIRE
Glass Door
Ridiculously good looking
PEL
Change your life
LOW VOLTAGE START
The Low Volatage function regulates electric flow and will start the fridge safely even if the voltage is low.
Smart ECO Control
SMART ECO CONTROL FUNCTION
It helps control electricity consumption and runs the refrigerator at the most economical mode with maximum efficiency.
BOTTLE RACK/SEPARATOR
Keep you bottles and cans sorted and organized with this new feature.
AROMA LOCK
A distinctive and exclusive Palladium-Carbon Based Deodorizer which slows food decay and removes unwanted odors.
STRONGER HINGES
New top quality door hinges mounted smartly to avoid door misalignment.
LED LIGHTS
Modern LED lights give a fresh feel in the refrigerator.
Pak Elektron Limited Toll Free: 0800-00-735 (PEL), www.pel.com.pk | www.facebook.com/pel


MAKE USE OF
OUR PERFECT
WEEKEND PACKAGE
Stay at Islamabad Marriott over the weekend
@ 15000 PKR
+tax / night ONLY!
ISLAMABAD MARRIOTT HOTEL
for more informations call
+92 51 111 22 33 44
MARRIOTT
READING
Section


Peek Freans
Nan Khatai
The Original Recipe
Peek Freans
Nan Khatai
Almond
The Original Recipe
Peek Freans
Nan Khatai
Classic
The Original Recipe
نان ختائی کا اصلی مزہ
تازہ، خستہ اور میٹھے مزے کی وہی روائتی سوغات


LOCK & LOCK
Here's to a
Safe & Tasty BBQ
1 Marinate
2 Lock it
3 Grill it
Available at all leading retail outlets across Pakistan. For more information visit us at facebook.com/LNLPK


Phool®
Spices
Sign of Purity & Original Taste!!!
Phool
Super Kernel Basmati Rice
Phool
چٹنی پاؤڈر
Chatni Powder
NET WT. 50g
Phool
بریانی مصالحہ
Biryani Masala
NET WT. 50g
Phool
Red Chilli Powder
NET WT. 100g
nqa. ISO 22000 Certified
UKAS
nqa. ISO 9001 Certified
UKAS
SHOP ONLINE
http://phool.pk
/Phool.pk
FOR INFORMATION & SUGGESTIONS
Type <Phool>
send SMS to 8227
Since 1970
A.R. FOODS (PVT) LTD.
32-33 Industrial Triangle Estate, Kahuta Road, Humak, Islamabad, Pakistan.
Tel: +92 51 4490471-4 (4 Lines) Fax: +92 51 4491117 e-mail: arf@arfoods.com.pk www.arfoods.com.pk


THE FINEST
HEALTH RECIPE
Special Offer!
Free
Jar of Tru Bru
Classic Coffee
with every
4 litre tin of Oliva
4
Litre Tin
Rs. 2050/-
Premium Cooking Oil
Oliva
Olive Pomace Oil
Imported from
SPAIN
TRU BRU
CLASSIC COFFEE
genosa I+D
In collaboration with
GENOSA ID, S.A. SPAIN
Pakistan Standards
PS:5159 - 2010 (R)
Available in leading
departmental stores.
*Offer not available at all stores
READING
Section
WWW.PAKSOCIETY.COM


BAKE PARLOR®
ہوٹل کے سارے مزے
گھر پر لے آتے ہیں
بیک پارلر کا ہے یہ کمال ۔۔۔
20 Recipes
بیف ہو یا مٹن یا چاہے چکن ...
سب پکے ایک منفرد انداز سے!
بیک پارلر 2-in-1 ریسپی لائیں
اور عید کا دسترخوان سجائیں۔
Tikka Macaroni
تکہ میکرونی
Seven Spice Macaroni
سیون اسپائس میکرونی
Bar B Que Macaroni
باربی کیو میکرونی
2 in 1
www.bakeparlor.com
STARCREST

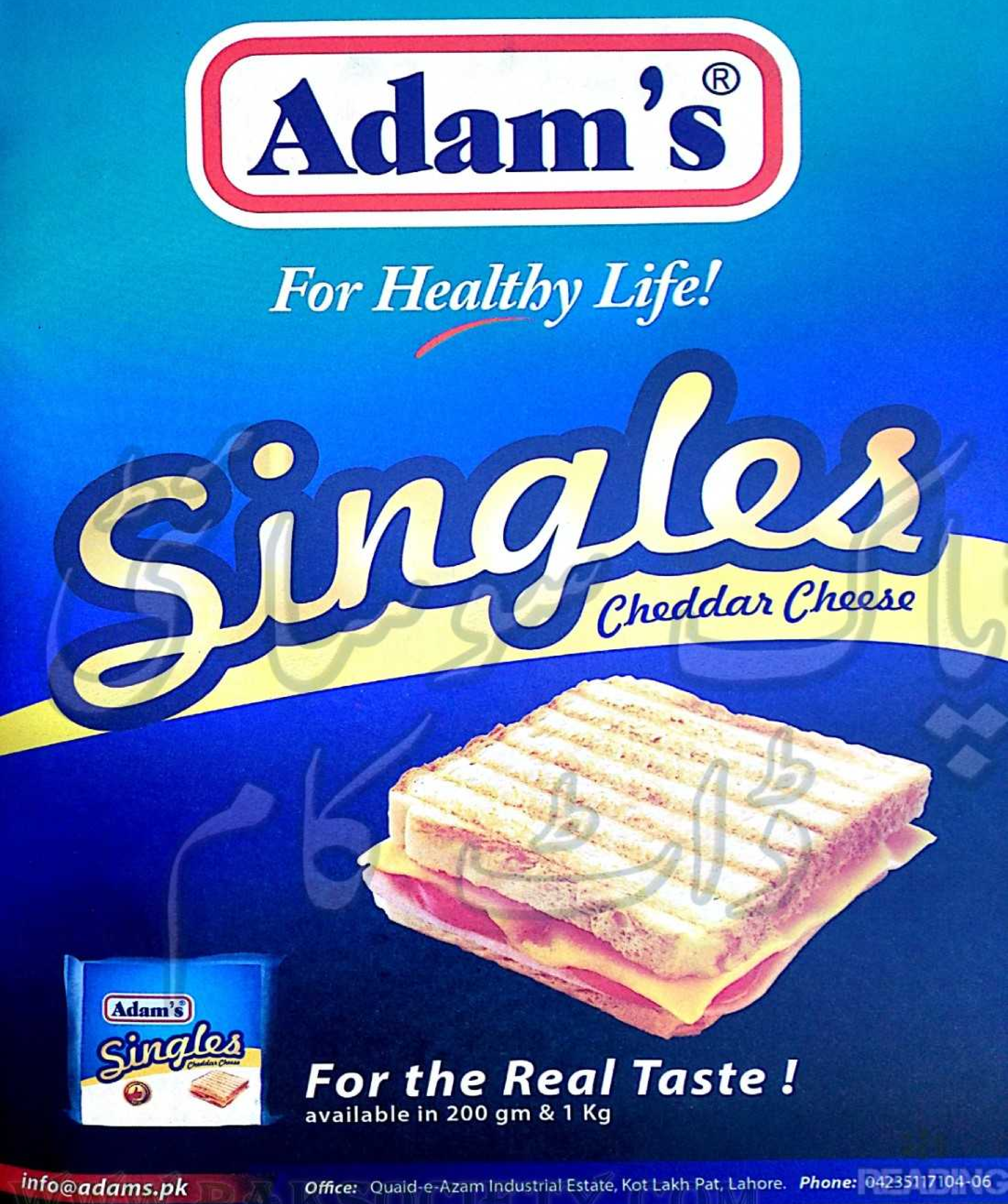
HUM
مصالحہ
Volume 7 - Issue 76 November 2015

MASALA
TV FOOD MAG

Content






Adam's®
For Healthy Life!
Singles
Cheddar Cheese
Adam's
Singles
For the Real Taste !
available in 200 gm & 1 Kg
info@adams.pk
Office: Quaid-e-Azam Industrial Estate, Kot Lakh Pat, Lahore. Phone: 04235117104-06

EDITORIAL



محترم قارئین

السلام وعلیکم!

گیارہ سال کے بعد آج جب میں ہم نیٹ ورک کو خیر باد کہہ رہی ہوں تو مجھے انتہائی دُکھ بھی ہے اور خوشی بھی۔ ملے جُلے ان جذبات کی وجہ ایک طرف ادارے سے گہری وابستگی ہے تو دوسری طرف اپنے ذاتی ادارے کے قیام کی خوشی۔

مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ آج سے سات سال قبل شروع کیا' 35 صفحات پر مشتمل دوماہی رسالے کے اجراء کے وقت خود مجھے اس بات کا اندازہ نہیں تھا کہ ہمیں پہلے ہی شمارے کی دوبارہ اشاعت کرنی ہوگی۔ چند ہی شماروں کے بعد ہم پر اسے ماہنامہ کرنے کا انتہائی دباؤ آیا اور جلد ہی یہ 80 سے زائد صفحات کے ماہنامہ میگزین کی صورت میں عوام کے سامنے تھا۔ عوام کی جانب سے بھرپُور پذیرائی نے اسے اشاعت کے اعتبار سے پاکستان کا سب سے بڑا جریدہ بنادیا اور آج بھی یہ ایک کثیر الاشاعت میگزین کی صورت میں عوامی پسندیدگی کی سند پارہا ہے۔

مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ نے نہ صرف عوام کو فیضاب کیا ہے بلکہ انتظامیہ کی توقعات کو بھی پورا کیا ہے۔ یہ میگزین کی بے مثال کامیابی ہی تھی جس نے ہمیں کُک بکس کے اجراء کی سوچ دی۔ ہم نے لائیو ایٹ نائن' ہانڈی اور مصالحہ مارننگز کی کُک بکس شائع کیں اور انتہائی کامیابی سے اُن کے دوسرے اور تیسرے ایڈیشن کا بھی اجراء کیا۔

میں نے اپنی پوری محنت اور لگن سے اس رسالے کو پروان چڑھایا اور میں دعا ہے کہ میرے بعد بھی یہ رسالہ ترقی کی منازل طے کرتا رہے۔ شازیہ جو رسالے کے آغاز ہی سے میرے ساتھ ہے' مجھے اس سے اُمید ہے کہ وہ میرے بعد رسالے کو اسی طرح سے لے کر نہ صرف آگے بڑھے گی بلکہ رسالے کی ترقی و ترویج میں کوئی کسر نہیں چھوڑے گی اور لوگوں کا تعاون اس کے ساتھ رہے گا۔

میں مشکور ہوں ان تمام لوگوں کی جن کے تعاون کے بغیر کچھ بھی ممکن نہ تھا۔ اس میں سرفہرست ہیں صدر ہم نیٹ ورک اور رسالے کی چیف ایڈیٹر سلطانہ صدیقی' جنہوں نے رسالے کے آغاز میں ہر قدم پر میرا ساتھ دیا' چیف ایگزیکٹو آفیسر ہم نیٹ ورک دُرید قریشی اور وائس پریذیڈنٹ ہم نیٹ ورک اطہر وقار عظیم جن کے قیمتی مشورے ہمیشہ میرے ساتھ رہے۔ مصالحہ کے تقسیم کار صابر حسین جاوید' پرنٹر سہیل حیات اور ایڈورٹائزنگ منیجر منور حسین بھٹی کے تعاون کے بغیر ترقی کا یہ سفر ادھورا تھا۔ میں بطور خاص شکریہ ادا کرنا چاہوں گی' ہم مصالحہ کی پوری ٹیم کا جنہوں نے مطلوبہ مواد کی فراہمی میں ہمیشہ تعاون کیا' اسسٹنٹ ایڈیٹرز اور ایڈیٹوریل اسسٹنٹ سمیت میری موجودہ اور سابقہ پوری ٹیم جنہوں نے میری بھرپُور معاونت کی اور میں کیسے بھول سکتی ہوں اپنے سابقہ اور موجودہ فوٹوگرافرز کو جو اگر اچھی تصاویر نہ بنائیں تو کام دشوار ہو جائے۔

اگر آج میں ترقی کی ان منازل پر ہوں اور ترقی کی نئی شاہراہ کی جانب گامزن ہوں تو آپ تمام لوگوں کا تعاون اور ساتھ شامل ہے۔ مجھے اپنے نئے سفر کے لئے آپ کی دعاؤں کی اشد ضرورت ہے' جب کہ میرا تعاون مستقبل میں بھی اس ادارے کے ساتھ رہے گا۔

''مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ'' کی ترقی کے لئے بہت سی دُعاؤں کے ساتھ' بطور اس کی ایڈیٹر خدا حافظ۔

شہناز رمزی

چیف ایڈیٹر۔ سلطانہ صدیقی' ایڈیٹر۔ شہناز رمزی' جائنٹ ایڈیٹر۔ شازیہ انوار
اسسٹنٹ ایڈیٹر۔ معاذ احمد' ایڈیٹوریل اسسٹنٹ۔ نصر خان
سینئر ویژولائزر۔ سید نبیل احمد' ڈیزائنر۔ یوسف رضوی' عکاسی۔ حارث عثمانی' احسن قریشی' ایڈورٹائزنگ منیجر۔ منور حسین بھٹی munawar.h@masalatv.tv - فون: 03333222353
ڈسٹری بیوٹر۔ رہبر نیوز ایجنسی 0333 216 8390 پرنٹر۔ یونی پرنٹ
ہم نیٹ ورک لمیٹڈ۔ 10/11' حسن علی اسٹریٹ' بالمقابل آئی آئی چندریگر روڈ کراچی۔ 74000 پاکستان یو اے این: 111-486-111 (کراچی) فیکس: 92-21-32628640
مزید معلومات کے لئے: shanaz.ramzi@hum.tv آن لائن خریداری کے لئے: http://www.masala.tv/masalamag/


TOPS
Tops Food & Beverages
Since 1969
(An ISO 9001 & HACCP Certified Company)
TOPS
DRINK
TOPS
MANGO DRINK
250 ml e
Flavours for all seasons


Tops Ketchup
tops them all!
TOPS
Tomato
KETCHUP
The Tomato Temptation
375 Grams
Spread Happiness
with
taste!
Also available in Apple,
Mango, Orange Marmalade
RHINE GARDEN
TOPS VINEGAR
TOPS
SYNTHETIC
VINEGAR
Tops Food & Beverages (Since 1969)
(An ISO-9001 & HACCP Certified Company)
www.murreebrewery.com
facebook/murreebrewery
HALAL
Pakistan Standards

مصالحہ فیملی فیسٹول کا لاہور میں شاندار انعقاد

فیسٹول کے دونوں دن مصالحہ ٹی وی کے شیفس نے براہ راست کھانا پکانے کا مظاہرہ کیا جسے ناظرین نے خوب سراہا

زندہ دلان لاہور کو سیر و تفریح کے مواقع میسر آ جائیں تو وہ اس کا بھرپور فائدہ اُٹھاتے ہیں۔ ہم مصالحہ انہیں سال میں ایک بار ہفتے کے 2 دن تک ایک ایسی تفریح فراہم کرتا ہے جس میں وہ اپنے پورے خاندان کے ہمراہ دل کھول کر لطف اندوز ہوتے ہیں۔ جی ہاں' یہ موقع ہے مصالحہ فیملی فیسٹول کا' جو اب ایک ثقافتی تقریب کی حیثیت اختیار کر چکا ہے۔

''ہم مصالحہ'' کی جانب سے ملک کے دو بڑے شہروں کراچی اور لاہور میں سال میں ایک' ایک مرتبہ منعقدہ اس جشن میں جیسے پورا شہر اُمڈ آتا ہے۔ بچے' بڑے' بوڑھے' خواتین اور حضرات بلاتفریق اس جس میں شرکت کے لئے ہیں' اپنے پسندیدہ شیفس سے ملاقات کرتے ہیں' براہ راست کھانا پکانے کا مزہ لیتے ہیں اور دل بھر کر خریداری کرتے ہیں۔ ماضی میں بھی اس فیسٹول میں شرکاء کی ریکارڈ تعداد نوٹ کی گئی اور موجودہ فیسٹول میں بھی صورت حال نہایت حوصلہ افزاء رہی۔

سال رواں کے اوائل میں کراچی کے ایکسپو سینٹر میں منعقدہ مصالحہ فیملی فیسٹول کی فقید المثال کامیابی کے بعد ایکسپو سینٹر لاہور میں مصالحہ فیملی فیسٹول کا اہتمام کیا گیا جس میں لاہور کے ہر شعبۂ ہائے زندگی سے تعلق رکھنے والے افراد کا جم غفیر شریک ہوا جو اپنے پسندیدہ شیفس سے ملاقات کے علاوہ کھانے پینے' خریداری اور تفریح کے بھرپور مواقع سے پوری طرح لطف اندوز ہوا۔

مصالحہ فیملی فیسٹول لاہور میں پاکستان کے ہر معروف برانڈ کی جانب سے مختلف اسٹال لگائے گئے' جہاں پر فیسٹول کے شرکاء کے لئے اشیائے خورد و نوش کے علاوہ روزمرہ استعمال کی بے شمار اشیاء مناسب قیمتوں پر دستیاب تھیں۔ اس موقع پر لوگوں کو نہ صرف اپنے پسندیدہ شیفس سے بلکہ ہم ستارے کے مارننگ شو ''ستارے کی صبح'' کی ہردلعزیز اور پسندیدہ میزبان شائستہ لودھی سے ملاقات کرنے کا موقع بھی میسر آیا۔ شائستہ لودھی نے لاہور کے باسیوں سے نہ صرف دل کھول کر باتیں کیں بلکہ اُن کے ساتھ مل کر خوب ہلا گلا کیا اور انہیں قیمتی انعامات بھی تقسیم کیے۔

نیٹ ورک کی جانب سے لگائے جانے والے ''پبلکیشن اسٹال'' شرکاء کی دلچسپی کا مرکز بنا رہا جہاں اُن کی پسندیدہ مصالحہ کک بکس کے علاوہ مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ انتہائی مناسب قیمتوں پر دستیاب تھے۔ اس اسٹال پر شرکاء کی ایک بڑی تعداد اپنے پسندیدہ شیفس سے ملاقات کرنے اور کک بکس پر اُن کے آٹوگراف لینے کے لئے موجود تھی۔ لوگوں کی کثیر تعداد مصالحہ کے اسٹال پر بھی موجود تھی جہاں مختلف مقابلوں کے ذریعے شرکاء پر انعامات کی بارش کی جارہی تھی۔

فیسٹول میں بچوں کی تفریح کو بھی ملحوظ خاطر رکھا گیا' بچوں کے لئے سجایا گیا خصوصی پنڈال بچوں کی توجہ کا مرکز بنا رہا جہاں جمپنگ کیسل' میری گو راؤنڈ' نایاب گاڑیوں کی نمائش اور پالتو جانوروں کی نمائش کے علاوہ نوجوانوں اور بچوں کے لئے جھولے اور دیگر تفریح کے سامان بھی موجود تھے۔ ایک اسٹال پر جادوگر فیسٹول کے حاضرین پر اپنے فن کا جادو چلا رہے تھے۔

فیسٹول کے شرکاء نے ہم نیٹ ورک کی اس کاوش کو سراہتے ہوئے ایسے دلچسپ فیسٹول کے انعقاد کو عوام کے لئے تازہ ہوا کا جھونکا قرار دیا۔ حاضرین کے مطابق مصالحہ فوڈ فیسٹول ایک ایسا موقع ہوتا ہے جس میں گھر کے تمام افراد بلا جھجک شریک ہو کر لطف اندوز ہوتے ہیں۔

ہم نیٹ ورک کی صدر سلطانہ صدیقی نے فیسٹول کے حوالے سے اپنے ایک خصوصی پیغام میں کہا کہ ''ہم نیٹ ورک مصالحہ فیملی فیسٹول کو کامیاب بنانے اور اس ملک کی رونق بحال کرنے میں اپنے صارفین اور شرکاء کا بے حد مشکور ہے۔ ہم نیٹ ورک ہمیشہ سے عوام کو تفریح طبع کے مواقع فراہم کرنے کے لئے کوشاں ہے' عوام کی بھرپور شرکت کے نتیجے میں ہماری یہ کوششیں بارآور ثابت ہوتی ہیں۔'' ■






Scotch-Brite
Glass & Window
CLEANER
Streak-Free
Shine
NEW
& IMPROVED
HOME
CLEANING
SOLUTIONS
Quality
PRODUCTS
Scotch-Brite Aluminum Foil
Non-Scratch
www.facebook.com/ScotchBrite.Pakistan
3M

"ہم مصالحہ" کے 9 کامیاب سال

ہم نیٹ ورک کی صدر سلطانہ صدیقی نے ہم مصالحہ کی ٹیم اور مہمانوں کے ہمراہ کیک کاٹ کر سالگرہ کی تقریبات کا اختتام کیا



گزشتہ دنوں پاکستان کے پہلے اور سب سے کامیاب 24 گھنٹے چلنے والے فوڈ چینل ہم مصالحہ نے اپنی نویں سالگرہ کے جشن کی تقریبات کا اہتمام کیا۔ اس موقع پر صبح 11 بجے سے رات 7 بجے تک خصوصی براہ راست نشریات پیش کی گئیں، جس میں صدر ہم نیٹ ورک سلطانہ صدیقی، سینئر نائب صدر اطہر وقار عظیم، مصالحہ کے شیفس، ناظرین کی پسندیدہ اور "ستارے کی صبح" کی میزبان شائستہ لودھی، "جاگو پاکستان جاگو" کی میزبان صنم جنگ اور کرن خان سمیت متعدد مشہور شخصیات نے شرکت کی۔

خصوصی براہ راست نشریات کا آغاز ہم مصالحہ کی ہردلعزیز میزبان کرن خان نے اپنے مخصوص انداز میں کیا، بعدازاں عبیل جاوید ان کا ساتھ دینے کے لئے آموجود ہوئیں۔ اس موقع پر ہم مصالحہ کے پرستاروں نے براہ راست کالوں کے ذریعے اس نشریات میں حصہ لیا اور مصالحہ کو کامیابی کے مسلسل نویں سال کی بے حد مبارکباد پیش کی۔

سالگرہ کے موقع پر سب سے پہلے ہم مصالحہ کی گزشتہ 8 سالہ کارکردگی کی شان دار جھلکیاں دکھائی گئیں، جس میں گزشتہ 8 سالوں میں پیش کئے جانے والے خاص پروگراموں اور مصالحہ ٹی وی کے ترقی کے سفر کا تفصیلی جائزہ لیا گیا۔

پاکستان کرکٹ ٹیم کے سابق کپتان معین خان بھی اپنی فیملی کے ہمراہ سالگرہ کی تقریب میں شریک ہوئے۔ انہوں نے اس موقع پر اپنی اہلیہ کے ہمراہ کھانا بھی پکایا، اُن کے علاوہ مانی، ثنا فاخر، ثمن انصاری، مایا علیزہ، مریم حفیظ اور سکینہ کے علاوہ مصالحہ کے شیفس شیریں انور، شیف گلزار، زردا آفتاب، زبیدہ طارق، طاہر چوہدری اور زارنگ سدھوا بھی موجود تھے۔

اس خصوصی نشریات میں ہم مصالحہ کے شیفس کے علاوہ سمیرا، ثمین، رابعہ اور میریٹ ہوٹل کے شیفس نے موقع پر کھانا پکایا۔ گزشتہ سالوں کی طرح امسال بھی شیف عرفان واسطی مصالحہ کی سالگرہ کے لئے 250 پونڈز وزنی کیک تیار کیا۔ ہم نیٹ ورک کی صدر سلطانہ صدیقی نے ہم مصالحہ کی ٹیم اور مہمانوں کے ہمراہ کیک کاٹ کر سالگرہ کی تقریبات کا اختتام کیا۔

ہم مصالحہ کے نویں سال کی تکمیل اور اس کی سالگرہ کے جشن کا انعقاد ہم مصالحہ کی عوامی مقبولیت اور اس کی تسلسل سے کامیابی کا مظہر ہے۔ پاکستان میں کھانے پکانے کے چینلوں کا سنگ بنیاد رکھنے والا یہ چینل آج بھی پوری آب وتاب سے جاری ہے، جب کہ اس کے مقلد دیگر چینل جو نہایت دعوؤں کے ساتھ میدان میں آئے تھے، بہت جلد اس دوڑ میں یا تو پیچھے رہ گئے یا پھر بند ہو گئے۔ اس کامیابی کا سہرا ہم نیٹ ورک کی انتظامیہ کے سر جاتا ہے جنہوں نے اپنے پلیٹ فارم سے جو بھی کام کیا وہ بے مثال کیا اور اسے کامیابی کی شاہراہوں پر گامزن کیا۔ ہم مصالحہ اس کی ایک مثال ہے جو اپنے معیار کو برقرار رکھتے ہوئے آج بھی کامیابی سے اپنے دیکھنے والوں کی خواہشات کی تکمیل میں مصروف ہے اور اس کا مستقبل بھی روشن ہے۔ ■

قارئین کی از حد فرمائش پر یہ سلسلہ دوبارہ شروع کیا جارہا ہے۔ اگر آپ بھی اپنے کسی پسندیدہ ستارے کے کھانے کے حوالے سے پسند و ناپسند جاننے کے خواہشمند ہیں تو اپنی فرمائش ہمیں لکھ بھیجیں۔ شازیہ انوار



اس ماہ کا ستارہ

صاحبہ

بڑی بڑی آنکھوں اور من موہنی مسکراہٹ کی مالک، مدیحہ المعروف صاحبہ ماضی کی انتہائی مقبول اداکارہ نشو کی صاحبزادی ہیں۔ صاحبہ 13 مارچ 1972ء میں لاہور میں پیدا ہوئیں، تعلیم لاہور سے ہی حاصل کی اور 1992ء میں "محبت کے سوداگر" سے فلمی میدان میں قدم رکھا، انہوں نے اردو اور پنجابی دونوں فلموں میں اپنی اداکاری کے جوہر دکھائے۔ اُن کی معروف فلموں میں عشق رہنا سدا، ہیرو، منڈا اگبڑا جائے، ہم تو چلے سسرال، معاملہ گڑبڑ ہے، چور مچائے شور، محبت کے سوداگر، پولیس اسٹوری، بابرا، گروچیلا، سوداگر، پرنس، نو بے بی نو، ہاتھی میرے ساتھی، ایکٹر، خوبصورت شیطان، پتر جیرا بلیڈی دا، بیٹا، ٹریفک جام، خزانہ، پناہ، لو95، منڈا تیرا دیوانہ، مس استنبول، منڈا شرارتی، راجا صاحب، اقتدار، تو چیز بڑی ہے مست مست، جیتے ہیں شان سے، مہندی، آؤ پیار کریں، ہم کسی سے کم نہیں، کڑی منڈا راضی، خدا جانے، میں کھلاڑی تو اناڑی، کرشمہ، جان جان پاکستان، برسات کی رات، دل بھی تیرا ہم بھی تیرے، دیور دیوانے، سکھاں، انصاف ہو تو ایسا، کبھی ہاں، کبھی نا، زیور، صاحب، بی بی اور طوائف، چاند بابو، عشق زندہ رہے گا اور دل سے نہ بھلانا سمیت دیگر شامل ہیں۔ 1997ء میں اُن نے اداکار افضل خان المعروف جان ریمبو سے شادی ہونے کے بعد انہوں نے فلمی دنیا کو خیرباد کہہ دیا، تاہم انہوں نے اپنے شوہر افضل کے ہمراہ اپنا مارننگ شو کی میزبانی کے فرائض انجام دیئے۔ صاحبہ کے 2 بیٹے ہیں، وہ اپنی ازدواجی زندگی میں نہایت خوش ہیں۔

صاحبہ کو آج فلموں میں کام کرنے سے زیادہ فلمیں بنانے میں دلچسپی ہے۔ صاحبہ کے مطابق انہوں نے شادی سے پہلے ہی یہ فیصلہ کرلیا تھا کہ وہ شادی کے بعد فلموں میں کام نہیں کریں گی۔ گو کہ انہیں آج بھی فلموں کی پیشکش ہوتی ہے لیکن وہ اپنے اس فیصلے پر سختی سے قائم ہیں۔ صاحبہ کا کہنا ہے کہ وہ صرف ذاتی پروڈکشن کے تحت بننے والی ڈرامہ سیریل میں کام کریں گی۔ وہ پاکستانی فلم انڈسٹری اور شوبز کی ترقی کے لئے اپنا کردار ادا کرنے کی خواہاں ہیں۔

صاحبہ کہتی ہیں کہ پروگراموں کی میزبانی سے فلموں اور ڈراموں کے مقابلے میں زیادہ پیسے ملتے ہیں جب کہ وقت بھی کم درکار ہوتا ہے اس لئے وہ میزبانی کو ترجیح دیتی ہیں۔

ان دنوں صاحبہ خالد حفیظ خان کے ساتھ مل کر مشترکہ پروڈکشن کے تحت سوپ بنارہی ہیں۔ سوپ کا اسکرپٹ خدا بخش نے تحریر کیا ہے اور جلد ریکارڈنگ کا سلسلہ شروع ہوجائے گا۔ اس سوپ میں صاحبہ خود بھی اداکاری کے جوہر دکھائیں گی۔



مصالحہ کے ان صفحات کے ذریعے ہم اداکارہ اور میزبان صاحبہ کے کھانے پینے کے مشاغل سے اپنے قارئین کو آگاہ کر رہے ہیں۔

مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ ☆ کون سی ڈش شوق سے کھاتی ہیں؟
صاحبہ افضل ☆ مجھے بریانی بے حد پسند ہے۔

مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ ☆ گھر والے آپ کے ہاتھ کی پکائی ہوئی کون سی ڈش کی فرمائش کرتے ہیں؟
صاحبہ افضل ☆ سبزیوں کی بریانی۔ میری پکائی جانے والی یہ ڈش پورے خاندان کو پسند ہے۔

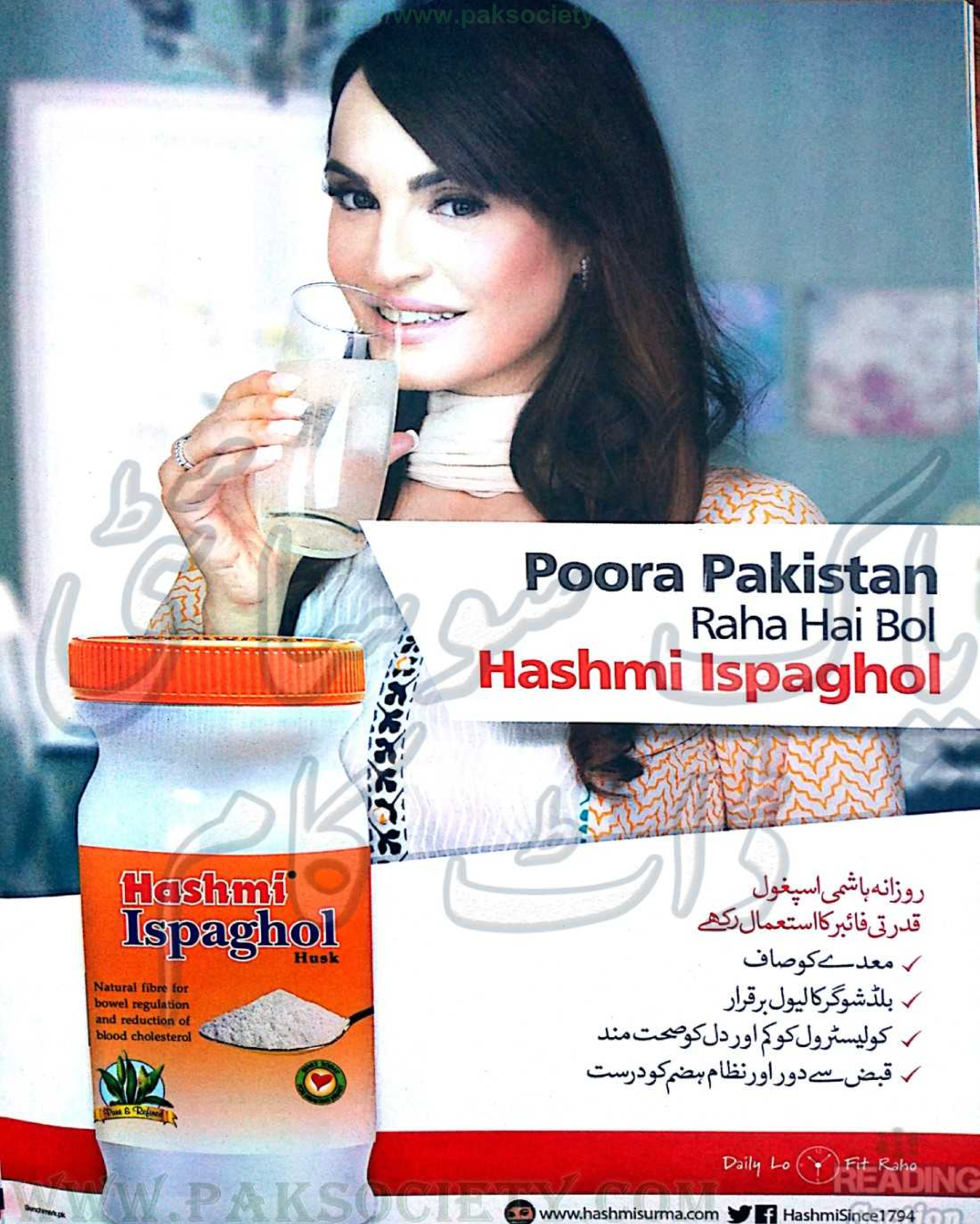
مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ ☆ کون سا ریسٹورینٹ جانے کے لئے ہر وقت تیار رہتی ہیں؟
صاحبہ افضل ☆ فوڈیز' یہاں کا کھانا بے حد مزیدار ہے۔

مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ ☆ بیرون ملک جائیں تو کون سی ڈش کھانا پسند کرتی ہیں؟
صاحبہ افضل ☆ پاکستان سے باہر جا کر میرا گزارا صرف برگرز اور پیزا پر ہوتا ہے۔

مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ ☆ اسمارٹنس کا کیا راز ہے؟
صاحبہ افضل ☆ میں باقاعدگی سے جم جاتی ہوں تاکہ اسمارٹ رہ سکوں۔

مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ ☆ آپ کے خیال میں ایک صحت بخش غذا کیا ہوتی ہے؟
صاحبہ افضل ☆ مجھے لگتا ہے کہ پھل کھانے سے انسان صحت مند رہتا ہے' اسی لئے میں انہیں صحت بخش غذا قرار دیتی ہوں۔




Poora Pakistan
Raha Hai Bol
Hashmi Ispaghol
روزانہ ہاشمی اسپغول
قدرتی فائبر کا استعمال رکھے
✓ معدے کو صاف
✓ بلڈ شوگر کا لیول برقرار
✓ کولیسٹرول کو کم اور دل کو صحت مند
✓ قبض سے دور اور نظام ہضم کو درست
Hashmi
Ispaghol
Husk
Natural fibre for bowel regulation and reduction of blood cholesterol
Pure & Refined
Daily Lo Fit Raho
www.hashmisurma.com
HashmiSince1794



Potato Batatay

Ingredients:

Potatoes (boiled and mashed)	½ kg
Lemon juice	2 tbsp
Black pepper (crushed)	½ tbsp
Red chillies (crushed)	½ tbsp
Green chillies (finely cut)	2
Cumin seeds (roasted and powdered)	½ tbsp
Cornflour	4 tbsp
Rice flour	1 tbsp
Eggs	3
Salt	to taste
Oil	for frying
Lettuce leaves	for decoration

Method:

- Mix potatoes, pepper, red chillies, lemon juice, cumin, green chillies and salt in a bowl.
- Mix cornflour and rice flour in eggs.
- Make small balls from potato and coat with eggs.
- Heat oil in a wok; fry balls golden; remove.
- Decorate a dish with lettuce and place batatay on it; serve.

آلو بٹاٹے

اجزاء:

آلو (اُبلے اور کچلے ہوئے)	½ کلو
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
کُٹی ہوئی کالی مرچ	½ کھانے کا چمچہ
کُٹی ہوئی لال مرچ	½ کھانے کا چمچہ
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی) 2 عدد	
بھنا اور پیا ہوا سفید زیرہ	½ کھانے کا چمچہ
کارن فلور	4 کھانے کے چمچے
چاول کا آٹا	ایک کھانے کا چمچہ
انڈے	3 عدد
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے
سلاد پتے	سجانے کے لئے

ترکیب:

ایک پیالے میں آلو' کالی مرچ' لال مرچ' لیموں کا رس' زیرہ' ہری مرچ اور نمک ملالیں۔ انڈوں میں کارن فلور اور چاول کا آٹا ملالیں۔ آلو کے آمیزے کی بالز بنائیں' انہیں انڈے میں لپیٹ لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور انہیں سنہری تل کر نکالیں۔ ڈش کو سلاد پتے سے سجائیں اور بٹاٹے اس پر رکھ کر پیش کریں۔



Maahi Khulya

Ingredients:

Fish fillet (thick cubes)	1 kg
Green chillies (whole)	2
Curry leaves	6
Dried, round red chillies	4
Lemon juice	2 tbsp
Tamarind pulp	¼ cup
Fenugreek seeds	few
Coconut (cut thickly)	1 small piece
Peanuts	12
Poppy seeds	1 tbsp
Red chilli powder	1 tbsp
Ginger/garlic paste	4 tsp
Turmeric powder	¼ tsp
Coriander seeds	2 tbsp
White vinegar	2 tbsp
Cumin powder	½ tbsp
White sesame seeds	2 tbsp
Salt	to taste
Mustard oil	1 cup + for frying

Method:

- Rub fish with vinegar; set aside for 10 minutes; wash with lukewarm water and marinate with lemon juice for a while.
- Heat oil in a frying pan; fry fish golden; remove.
- Roast poppy seeds, sesame, cumin, coriander, peanuts and coconut on an iron griddle; grind finely.
- Heat oil in a pot; fry red chillies, fenugreek seeds and curry leaves; add ginger/garlic, turmeric, red chillies, salt and roasted masala.
- Spread fish over it; add tamarind pulp, curry leaves and green chillies; keep on dum.

ماہی خُلیا

اجزاء:

ثابت مچھلی کے فلے (موٹے چوکور ٹکڑے)	ایک کلو
ہری مرچیں	2 عدد
کڑھی پتے	6 عدد
سوکھی گول لال مرچیں	4 عدد
لیموں	2 کھانے کے چمچے
املی کا گودا	¼ پیالی
میتھی دانے	چند دانے
ناریل (موٹا کٹا ہوا)	ایک چھوٹا ٹکڑا
مونگ پھلی	12 دانے
خشخاش	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن ادرک	4 چائے کے چمچے
پسی ہوئی ہلدی	¼ چائے کا چمچہ
ثابت دھنیا	2 کھانے کے چمچے
سفید سرکہ	2 کھانے کے چمچے
پسا ہوا سفید زیرہ	½ کھانے کا چمچہ
سفید تل	2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
سرسوں کا تیل	ایک پیالی + تلنے کے لئے

ترکیب:

مچھلی کو بغیر دھوئے سرکہ لگا 10 منٹ بعد نیم گرم پانی سے دھولیں' پھر لیموں کا رس ملا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور مچھلی کے ٹکڑے سنہری تل کر نکال لیں۔ توے پر خشخاش' سرکہ' تل' زیرہ' دھنیا' مونگ پھلی اور ناریل کو بھون کر باریک پیس لیں۔ دیگچی میں تیل گرم کر کے لال مرچیں' میتھی دانے اور کڑھی پتے تلیں۔ اس میں لہسن ادرک' ہلدی' لال مرچ' بھنا ہوا مصالحہ اور نمک ملا دیں۔ اس پر مچھلی کے ٹکڑے پھیلا کر رکھیں' پھر املی کا گودا' کڑھی پتے اور ہری مرچیں ڈال کر دم پر رکھ دیں۔



White Lentils Cooked in Stock

Ingredients:

White lentils (soaked)	1 cup
Mint (finely cut)	1 bunch
Onions (finely cut)	2
Green chillies (finely cut)	3
Turmeric powder	1 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Ginger/garlic (paste)	1 tsp
Red chilli powder	1 tbsp
Ginger (finely cut)	2 tbsp
Salt	to taste
Butter	1 tbsp
Oil	1 cup
Lemon, Mint, Ginger (finely cut)	for garnishing

Stock Ingredients:

Water	3 cups
Ginger	1-inch piece
Garlic	1 bulb
Black peppercorns	4
Fennel seeds	1 tsp
Coriander seeds	1 tbsp
Salt	to taste

Method:

- Boil stock ingredients in a pot; strain.
- Heat oil in a pot and fry onions; remove.
- Add ginger/garlic, turmeric, red chillies and hot spices; fry; add lentils.
- Fry for a few minutes; add stock and salt; cook with the lid on till dry.
- Add mint, green chillies, ginger and butter; keep on dum.
- Garnish with lemon, mint, fried onions and ginger; serve.

یخنی والی ماش کی دال

اجزاء:

ماش کی دال (بھیگی ہوئی)	ایک پیالی
پودینہ (باریک کٹا ہوا)	ایک گڈی
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	3 عدد
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
مکھن	ایک کھانے کا چمچہ
تیل	ایک پیالی
لیموں، پودینہ	
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	سجانے کے لئے

یخنی کے اجزاء:

پانی	3 پیالی
ادرک	ایک انچ کا ٹکڑا
لہسن	ایک پوتھی
ثابت کالی مرچیں	4 عدد
سونف	ایک چائے کا چمچہ
ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ

ترکیب:

دیگچی میں یخنی کے اجزاء اُبال کر چھان لیں۔ دیگچی میں تیل گرم کریں اور پیاز تل کر نکال لیں۔ اس میں لہسن ادرک، ہلدی، لال مرچ اور گرم مصالحہ ڈال کر بھونیں، پھر دال ملا دیں۔ چند منٹ تک بھوننے کے بعد یخنی اور نمک ملائیں، پھر ڈھکن ڈھانک کر پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اس میں پودینہ، ہری مرچیں، ادرک اور مکھن ملا کر دَم پر رکھ دیں۔ مزیدار دال لیموں، پودینے، تلی ہوئی پیاز اور ادرک سے سجا کر پیش کریں۔



Hyderabadi Meat Potatoes

Ingredients:

Muttonpieces	½ kg
Potatoes (peeled and cut)	½ kg
Red chilli powder	1 tbsp
Turmeric powder	1 tsp
White sesame seeds	2 tbsp
Cumin powder	½ tbsp
Onions (finely cut)	2
Ginger/garlic (paste)	1 tbsp
Curry leaves	few
Tamarind pulp	½ cup
Green chillies (whole)	2
Salt	to taste
Oil	1 cup

Method:

- Roast sesame seeds and cumin on an iron griddle and grind.
- Cook mutton with ginger/garlic, onions, turmeric, red chillies, oil and salt in a pot till tender.
- Add green chillies and roasted masala; fry lightly.
- Heat oil in a frying pan; fry potatoes; add to pot.
- Add tamarind and curry leaves; keep on dum.

حیدر آبادی آلو گوشت

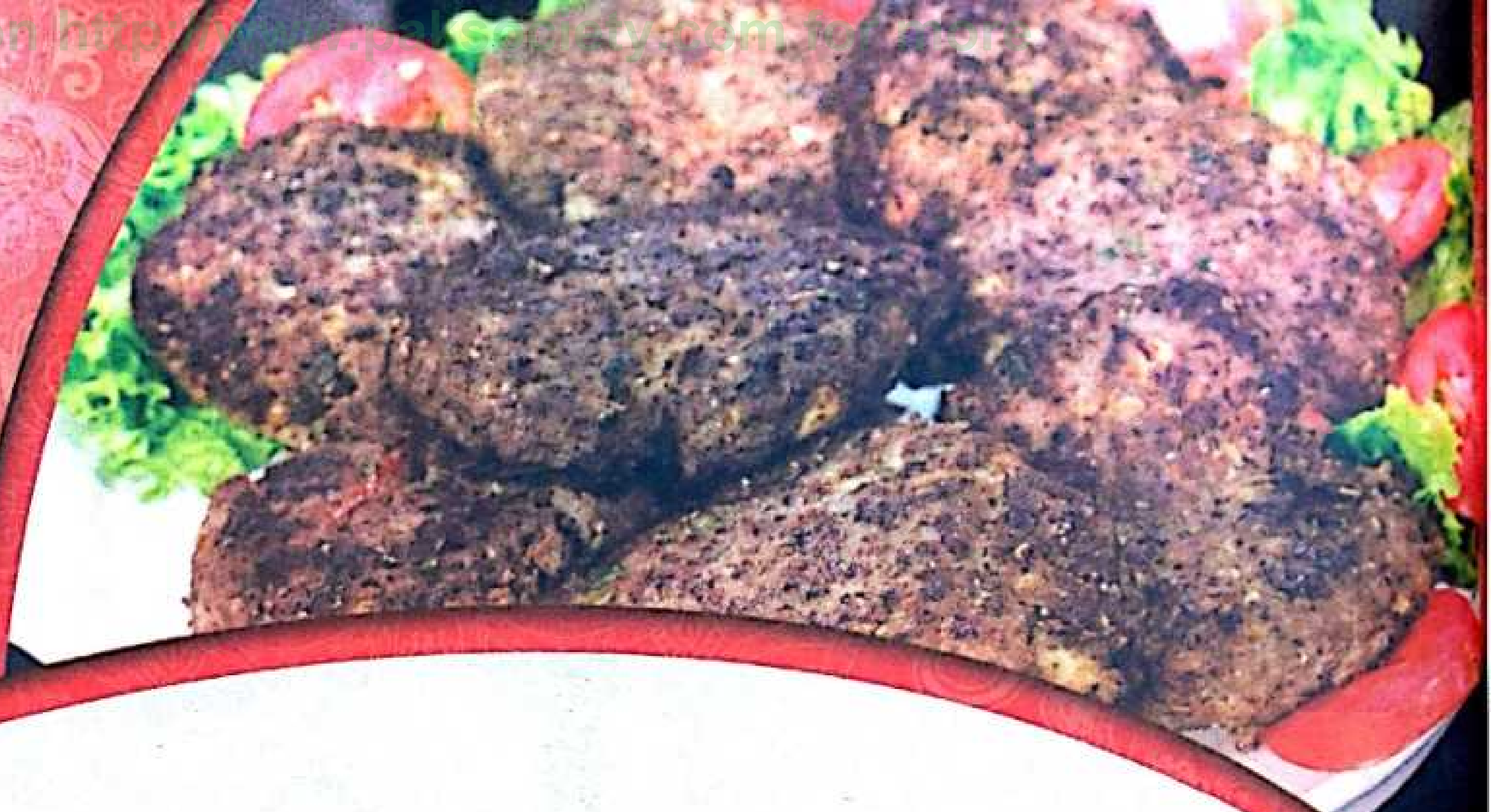
اجزاء:

بکرے کا گوشت	½ کلو
آلو (چھلے اور کٹے ہوئے)	½ کلو
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچہ
سفید تل	2 کھانے کے چمچے
پسا ہوا سفید زیرہ	½ کھانے کا چمچہ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
کڑھی پتے	چند عدد
املی کا گودا	½ پیالی
ثابت ہری مرچیں	2 عدد
نمک	حسب ذائقہ
تیل	ایک پیالی

ترکیب:

تل اور سفید زیرہ توے پر بھون کر پیس لیں۔ دیگچی میں گوشت' پیاز' لہسن ادرک' ہلدی' لال مرچ' تیل اور نمک ملا کر گوشت گلنے تک پکائیں' پھر ہری مرچیں اور بھنا ہوا مصالحہ ملا کر ہلکا سا بھون لیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کر کے آلو تلیں' انہیں دیگچی میں ڈالیں' اس میں املی اور کڑھی پتے ملا کر دم پر رکھ دیں۔





Peshawari Chapli Kebabs

Ingredients:

Beef mince	1 kg
Tomatoes (sliced)	2
Eggs	3
Green chillies (finely cut)	4
Mint (chopped)	½ bunch
Black pepper (crushed)	1 tsp
Coriander seeds	1 tbsp
Cumin seeds	1 tbsp
Dried pomegranate seeds	2 tbsp
Red chilli powder	½ tbsp
Maize flour	2 tbsp
Red chillies (crushed)	½ tbsp
Salt	to taste
Oil	for frying
Lettuce, Tomato	for decoration

Method:

- Roast cumin and coriander on an iron griddle; crush.
- Soak pomegranate seeds in water and ground coarsely.
- Mix pomegranate seeds, 1 egg, red chilli powder, maize flour, green chillies, pepper, mint, crushed red chillies, crushed masala and salt with mince; refrigerate for 1 hour.
- Fry remaining eggs like omelette and mix with mince.
- Heat little oil in a frying pan and lower flame; spread little mince in palm and place a slice of tomato in the centre; fry kebabs golden from both sides; remove on an absorbent paper.
- Repeat process to make more kebabs.
- Decorate a dish with lettuce and tomato; place kebabs on it and serve.

پشاوری چپلی کباب

اجزاء:

گائے کا قیمہ	ایک کلو
ٹماٹر (قتلے کاٹ لیں)	2 عدد
انڈے	3 عدد
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
پودینہ (چوپ کیا ہوا)	½ گڈی
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچہ
ثابت سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچہ
انار دانہ	2 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی لال مرچ	½ کھانے کا چمچہ
مکئی کا آٹا	2 کھانے کے چمچے
کٹی ہوئی لال مرچ	½ کھانے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے
سلاد پتے، ٹماٹر	سجانے کے لئے

ترکیب:

دھنئے میں زیرہ ملا کر توے پر بھونیں اور کوٹ لیں۔ انار دانے کو پانی میں بھگو کر موٹا پیس لیں۔ قیمے میں انار دانے، ایک انڈہ، لال مرچ، مکئی کا آٹا، ہری مرچیں، کالی مرچ، پودینہ، لال مرچ، کوٹا ہوا مصالحہ اور نمک ملا کر ایک گھنٹے کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ باقی انڈوں کے آملیٹ تل کر قیمے میں شامل کر دیں۔ فرائنگ پین میں تھوڑا سا تیل گرم کر کے آنچ ہلکی کریں۔ تھوڑا سا قیمہ ہاتھ میں لے کر پھیلائیں، درمیان میں ایک ٹماٹر کا قتلہ رکھ دیں۔ اسے فرائنگ پین میں دونوں جانب سے سنہری تل کر نکال کر جاذب کاغذ پر نکال لیں۔ اس عمل کو دہراتے ہوئے سارے کباب تیار کر لیں۔ ڈش کو سلاد پتے اور ٹماٹر سے سجائیں اور کباب رکھ کر پیش کریں۔



DAWN BREAD
Give your day
a healthy start!
Dawn Bran Bread is baked with the goodness of whole grain and oats, making it high in fiber with no Trans Fat. Eating it daily helps you control your cholesterol and maintain your health.
New & Improved Packaging
DAWN BREAD
Bran
Healthy Fit
Whole Grain
High in Fiber
Goodness of Oats
No Trans Fat
www.dawnbread.com
twitter.com/dawnbread
Like us on



Beef Paratha Rolls

Beef Ingredients:

Beef (boneless)	½ Kg
Garlic paste	1 tbsp
Yogurt	3 tbsp
Cumin powder	½ tsp
Black pepper (crushed)	½ tsp
Red chilli powder	2 tbsp
White vinegar	2 tbsp
Onions (fried and made into paste)	2
Raw papaya paste	3 tbsp
Salt	to taste
Oil	½ cup
Coriander leaves	for garnishing

Paratha Ingredients:

Refined flour (sieved)	½ kg
Mushroom creamy sauce	as required
Onions (cut into rings)	as required
Salt	to taste
Clarified butter	½ cup

Method:

- Mix all beef ingredients except onions in a bowl; set aside for an hour; fry in a pot.
- Add ½ cup water; cook till beef is tender; fry and remove from flame.
- Knead paratha ingredients with water into a dough; make balls and roll into discs.
- Fry parathay from both sides on an iron griddle while applying clarified butter on sides.
- Spread little beef on parathay; spread sauce and onions on top; roll over.
- Garnish rolls with coriander; serve.

بیف پراٹھا رولز

گوشت کے اجزاء

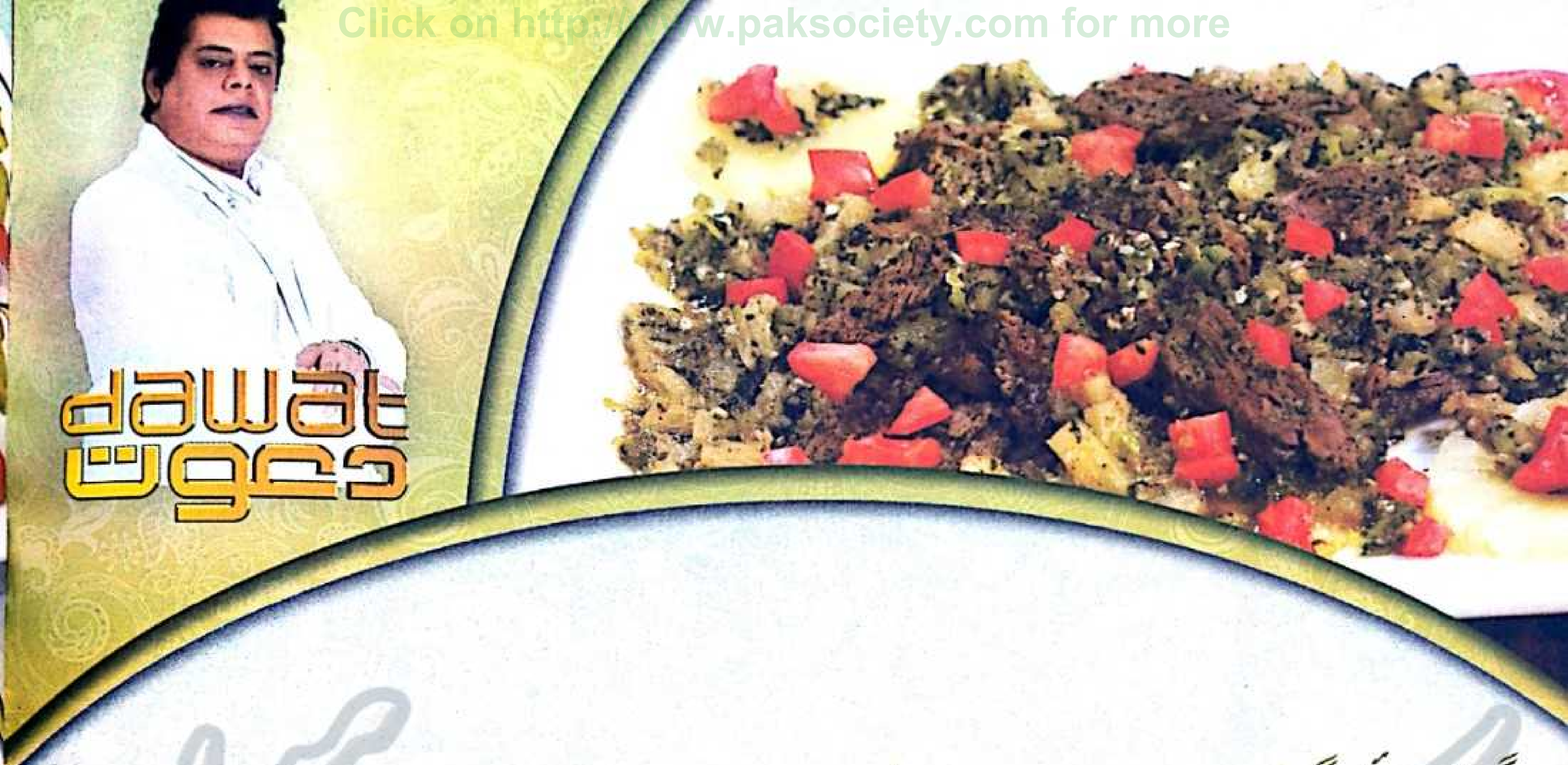
گائے کا گوشت (بغیر ہڈی)	½ کلو
پسا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچہ
دہی	3 کھانے کے چمچے
پسا ہوا سفید زیرہ	½ چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچیں	2 کھانے کا چمچہ
سفید سرکہ	2 کھانے کے چمچے
پیاز (تلی اور پسی ہوئی)	2 عدد
پسا ہوا کچا پپیتا	3 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	½ پیالی
ہرے دھنیے کی پتیاں	سجانے کے لئے

پراٹھوں کے اجزاء:

میدہ (چھنا ہوا)	½ کلو
کریمی مشروم ساس	حسب ضرورت
پیاز (لچھوں میں کٹی ہوئی)	حسب ضرورت
نمک	حسب ذائقہ
گھی	½ پیالی

ترکیب:

ایک پیالے میں پیاز کے علاوہ گوشت کے تمام اجزاء ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ دیگچی میں گوشت ڈال کر بھونیں، پھر ½ پیالی پانی ڈال کر گوشت گلنے تک پکائیں، پھر بھون کر چولہا بند کر دیں۔ پراٹھوں کے اجزاء پانی سے گوندھ لیں۔ اس کے پیڑے بنا کر پراٹھے بیل لیں۔ انہیں توے پر گھی لگاتے ہوئے دونوں جانب سے سینک کر اتار لیں۔ پراٹھوں پر تھوڑا، تھوڑا سا گوشت ڈالیں، اس پر ساس اور پیاز ڈال کر لپیٹ لیں۔ مزیدار رولز ہرے دھنیے سے سجا کر پیش کریں۔



Grilled Hawaiian Beef

Ingredients:

Undercut	½ kg
Garlic paste	1 tbsp
Pineapple (chopped)	½ cup
Capsicum (chopped)	1
Green chillies (chopped)	4
Fresh coriander (chopped)	½ bunch
White vinegar	3 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Brown sugar	2 tbsp
Keenu juice	½ cup
Pineapple juice	½ cup
Butter	2 tbsp
Salt	to taste
Olive oil	3 tbsp + for brushing

Method:

- Cut undercut into thin pieces.
- Mix olive oil with pineapple juice, keenu juice, pepper, brown sugar, vinegar, garlic and salt in a bowl; marinate undercut in it for half an hour.
- Brush oil on a grill pan and heat it; grill undercut from both sides; remove in a dish.
- Cook remaining undercut masala, coriander, capsicum, chillies and pineapple in a frying pan till thick.
- Add butter; pour on top of undercut; serve.

گرلڈ ہوائین گوشت

اجزاء

انڈر کٹ	½ کلو
پسا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچہ
انناس (چوپ کیا ہوا)	½ پیالی
شملہ مرچ (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	4 عدد
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	½ گڈی
سفید سرکہ	3 کھانے کے چمچے
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
براؤن چینی	2 کھانے کے چمچے
کینو کا جوس	½ پیالی
انناس کا جوس	½ پیالی
مکھن	2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
زیتون کا تیل	3 کھانے کے چمچے + چکنا کرنے کے لئے

ترکیب:

انڈر کٹ کے پتلے ٹکڑے کاٹ لیں۔ایک پیالے میں زیتون کا تیل' انناس کا جوس' کینو کا جوس' کالی مرچ' براؤن چینی' سرکہ' لہسن اور نمک ملا لیں۔اس میں انڈر کٹ ڈال کر ½ گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔گرل پین کو چکنا کر کے گرم کریں' اس پر انڈر کٹ اُلٹ پلٹ کر کے پکائیں اور ڈش میں نکال لیں۔انڈر کٹ کا بچا ہوا مصالحہ' ہرا دھنیا' شملہ مرچ' ہری مرچیں اور انناس کو فرائنگ پین میں گاڑھا ہونے تک پکائیں' اس میں مکھن ملائیں اور گوشت کے اُوپر ڈال کر پیش کریں۔



Vegetable Sticks Curry

Ingredients:

Potatoes (cut lengthwise and fried)	2
French beans (cut lengthwise and boiled)	1 cup
Carrots (cut lengthwise and boiled)	3
Dried mango powder, Hot spices powder	½ tsp each
Salt	to taste

Masala Ingredients:

Coriander seeds, Cumin seeds	2 tsp each
Red chilli powder	1 tsp
Turmeric powder	½ tsp
Cloves	7
Cardamoms, Black peppercorns	5 each
Onions (chopped)	2
Ginger (chopped)	1-inch piece
Tomatoes (chopped)	5
Garlic (chopped)	5 cloves
Salt	to taste
Oil	5 tbsp

Method:

- Blend masala ingredients in a blender; separate 2 tbsp from it.
- Heat 3 tbsp oil in a pot; fry masala, onions, tomatoes and garlic.
- Add little water; cook for few minutes.
- Add hot spices, dried mango and salt; cook on low flame for 10 minutes; remove from flame.
- Heat remaining oil in a frying pan; fry separated masala, potatoes, French beans and carrots for 5 minutes.
- Mix into pot; remove in a dish.

ویجیٹیبل اسٹکس کری

اجزاء

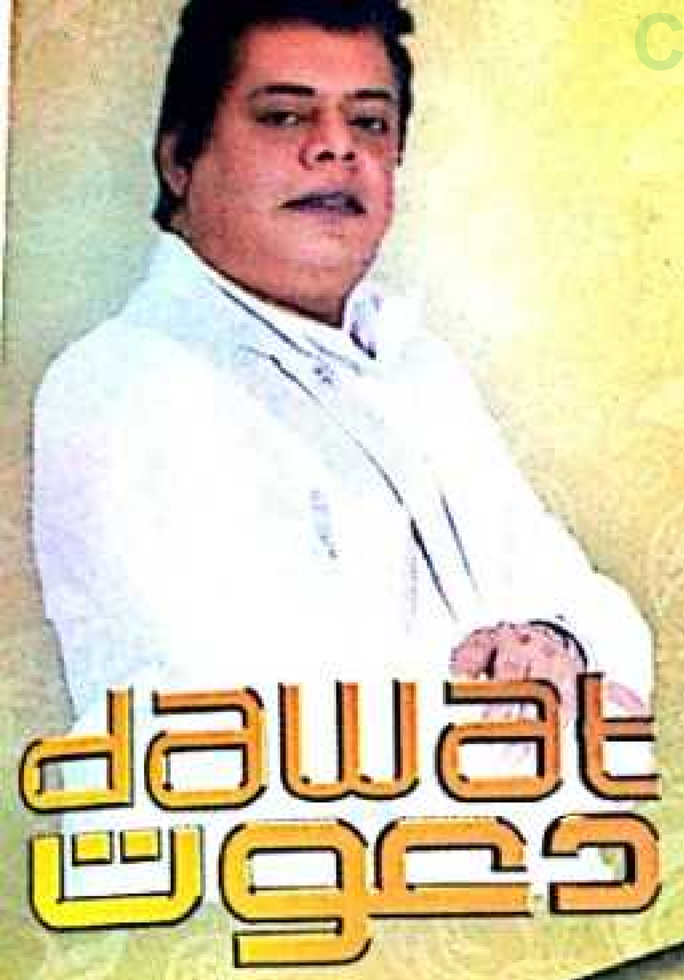
آلو (لمبائی میں کٹے اور تلے ہوئے)	2 عدد
فرنچ بینز (لمبائی میں کٹے اور اُبلے ہوئے)	ایک پیالی
گاجر (لمبائی میں کٹی اور اُبلی ہوئی)	3 عدد
امچور، پسا ہوا گرم مصالحہ	½، ½ چائے کا چمچہ
پیاز (چوپ کی ہوئی)	2 عدد
ٹماٹر (چوپ کیے ہوئے)	5 عدد
لہسن (چوپ کیے ہوئے)	5 جوے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	5 کھانے کے چمچے

مصالحے کے اجزاء:

ثابت دھنیا، ثابت سفید زیرہ	2، 2 چائے کے چمچے
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	½ چائے کا چمچہ
لونگیں	7 عدد
بڑی الائچیاں، ثابت کالی مرچیں	5، 5 عدد
ادرک (چوپ کیا ہوا)	ایک انچ کا ٹکڑا
نمک	حسب ذائقہ

ترکیب:

بلینڈر میں مصالحے کے اجزاء پیسیں، اس میں سے 2 کھانے کے چمچے نکال کر رکھ لیں۔ دیگچی میں 3 کھانے کے چمچے تیل گرم کرکے پسا ہوا مصالحہ، پیاز، ٹماٹر اور لہسن ڈال کر بھونیں۔ اس میں تھوڑا سا پانی ڈال کر چند منٹ پکائیں۔ اس میں گرم مصالحہ، امچور اور نمک ڈالیں اور ہلکی آنچ پر 10 منٹ تک پکا کر چولہا بند کردیں۔ فرائنگ پین میں باقی تیل گرم کریں، اس میں نکالا ہوا مصالحہ، آلو، فرنچ بینز اور گاجر 5 منٹ تک بھون کر تیار مصالحے میں شامل کریں اور ملا کر ڈش میں نکال دیں۔





Dopiyaza

Ingredients:

Mutton (with bones)	1 kg
Onions (finely cut)	4
Yogurt (whipped)	½ kg
Bay leaves	3
Dried round, red chillies	10
Green chillies (chopped)	8
Ginger/garlic (chopped)	2 tbsp
Hot spices powder	1 tbsp
Cardamoms	4
Cinnamon	4 sticks
Black peppercorns	1 tsp
Water	1 cup
Salt	to taste
Clarified butter	1 cup

Method:

- Heat clarified butter in a pot; fry cardamoms, bay leaves, red chillies, peppercorns and cinnamon.
- Add mutton and ginger/garlic; fry for few minutes.
- Add yogurt and water; cook till tender.
- Add onions, hot spices, green chillies and salt; cook till clarified butter separates; remove in a dish.

دو پیازہ

اجزاء

بکرے کا گوشت (ہڈی والا)	ایک کلو
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
دہی (پھینٹی ہوئی)	½ کلو
تیج پتے	3 عدد
سوکھی گول لال مرچیں	10 عدد
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	8 عدد
لہسن ادرک (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچہ
بڑی الائچیاں	4 عدد
دارچینی	4 ڈنڈیاں
ثابت کالی مرچیں	ایک چائے کا چمچہ
پانی	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ
گھی	ایک پیالی

ترکیب:

دیگچی میں گھی گرم کرکے بڑی الائچیاں، تیج پتے، لال مرچیں، کالی مرچیں اور دارچینی بھونیں۔ اس میں گوشت اور لہسن ادرک ملا کر چند منٹ تک بھونیں، پھر دہی اور پانی ڈال کر گوشت گلنے تک پکائیں۔ اس میں پیاز، گرم مصالحہ، ہری مرچیں اور نمک ملا کر تیل علیحدہ ہونے تک بھونیں اور ڈش میں نکال لیں۔



Crushed Masala Beef

Ingredients:

Beef undercut strips	1 kg
Black pepper (crushed)	1 tbsp
Cumin (crushed)	1 tsp
Red chillies (crushed)	2 tbsp
Green chillies (chopped)	6
Ginger/garlic (chopped)	2 tbsp
Cinnamon	3 sticks
Cloves	5
Green cardamom (seeds only)	4
Cardamoms (seeds only)	5
Water	1 ½ cups
Salt	to taste
Oil	½ cup
Lemon slices	for garnishing

Method:

- Roast cinnamon, cloves and cardamoms on an iron griddle; crush.
- Pound undercut with a mallet to flatten them.
- Mix all ingredients except oil in a pot; cook till tender.
- Add oil and fry; remove in a dish.
- Garnish with lemon slices and serve.

کُٹے ہوئے مصالحے کا گوشت

اجزاء

گائے کے پسندے	ایک کلو
کُٹی ہوئی کالی مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
کُٹا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
کُٹی ہوئی لال مرچ	2 کھانے کے چمچے
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی) 6 عدد	
لہسن ادرک (چوپ کیا ہوا) 2 کھانے کے چمچے	
دار چینی	3 ڈنڈیاں
لونگیں	5 عدد
چھوٹی الائچی کے دانے	4 عدد
بڑی الائچی کے دانے	5 عدد
پانی	1½ پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	½ پیالی
لیموں کے قتلے	سجانے کے لئے

ترکیب:

دار چینی، لونگوں اور الائچیوں کے دانے توے پر سینک کر کوٹ لیں۔ پسندوں کو کسی بھاری چیز کی مدد سے اچھی طرح سے کوٹ کر پتلا کر لیں۔ دیگچی میں پسندے کے باقی اجزاء شامل کر کے پسندے گلنے تک پکائیں۔ اس میں تیل ڈال کر بھونیں اور ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار گوشت لیموں کے قتلوں سے سجا کر پیش کریں۔



CMS آئی ڈراپس

آنکھوں جیسی نعمت کا تحفظ

CMS آئی ڈراپس ذیابیطس جیسے عارضوں کے باعث لاحق ہونیوالی دھندلی نظر اور موتیابند کے علاج کے لئے بہت موثر ہیں۔ CMS آئی ڈراپس کا طویل عرصے تک مستقل استعمال اکثر صحت مند افراد کو موتیابند سے محفوظ رکھتا ہے۔

موثر برائے:

- مطالعہ
- ٹی وی بینی اور فضائی آلودگی
- آنکھوں کی جلن کے لئے سکون بخش
- نظر کا تحفظ اور آنکھیں صاف وشفاف
- کمپیوٹر پر کام کی زیادتی کے باعث آنکھوں کی تھکن



SCHWABE
Dr. Willmar Schwabe Germany
From Nature. For Health.
www.schwabepakistan.com

Dr. Hamid
General Homoeo (Pvt.) Ltd.
Arambagh Road, Karachi. Tel: 021-32211895
24-Allama Iqbal Road, Lahore. Tel: 042-36373101
www.drhamid-schwabe.com



Fajita Salad

Ingredients:

Chicken breasts	2
Garlic paste	½ tsp
Red chillies (crushed)	½ tsp
Cumin seeds (crushed)	½ tsp
White vinegar	1 tbsp
Chilli garlic sauce	1 tbsp
Black pepper (crushed)	½ tsp
Lemon juice	2 tbsp
Sugar	1 tsp
Salad dressing (packaged)	5 tbsp
Capsicum (cut lengthwise)	1
Tomato (cut lengthwise)	1
Onion (cut lengthwise)	1
Lettuce leaves (cut)	2 cups
Cheddar cheese (grated)	3 tbsp
Salt	to taste
Oil	2 tbsp cup + for frying

Method:

- Marinate chicken breasts with garlic, red chillies, cumin, vinegar, chilli garlic sauce and salt; set aside.
- Heat oil in a frying pan; fry chicken; remove and cut into small pieces.
- Mix chicken with remaining ingredients in a bowl; serve.

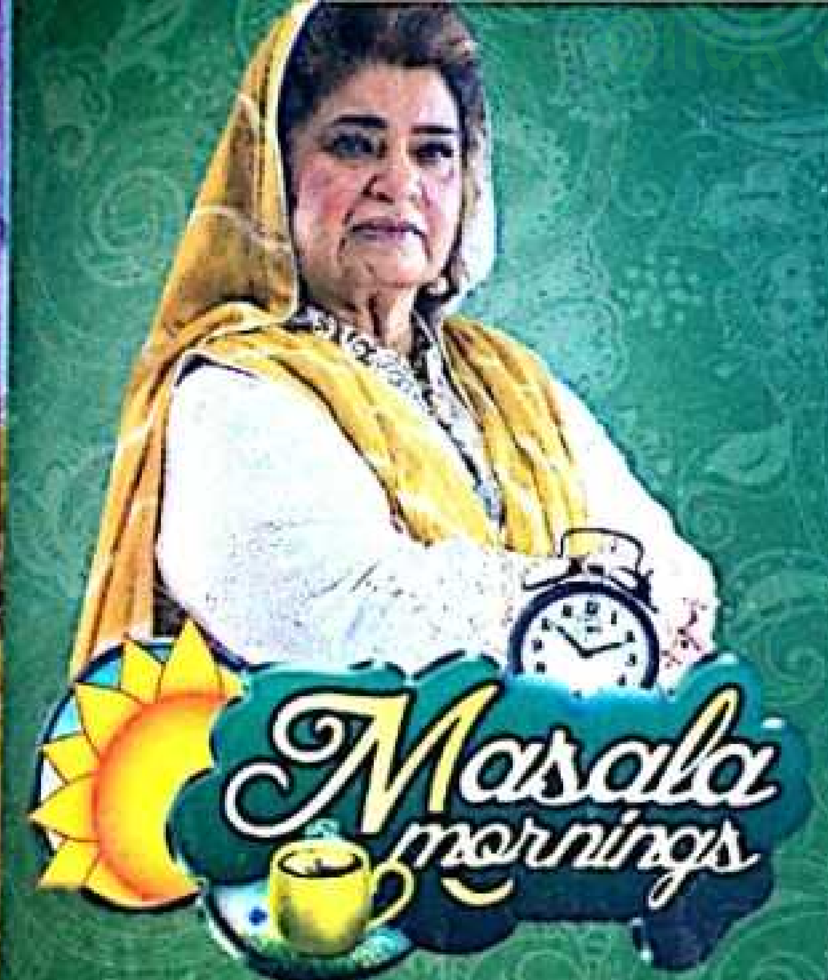
فجیتا سلاد

اجزاء:

مرغی کے سینے	2 عدد
پسا ہوا لہسن	½ چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی لال مرچ	½ چائے کا چمچہ
کٹا ہوا سفید زیرہ	½ چائے کا چمچہ
سفید سرکہ	ایک کھانے کا چمچہ
چلی گارلک ساس	ایک کھانے کا چمچہ
کٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
چینی	ایک چائے کا چمچہ
سلاد کی ڈریسنگ (تیار)	5 کھانے کے چمچے
شملہ مرچ (لمبائی میں کٹی ہوئی)	ایک عدد
ٹماٹر (لمبائی میں کٹا ہوا)	ایک عدد
پیاز (لمبائی میں کٹی ہوئی)	ایک عدد
سلاد پتے (کٹے ہوئے)	2 پیالی
چیڈر پنیر (کدوکش)	3 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

مرغی کے سینوں پر لہسن، لال مرچ، زیرہ، سرکہ، چلی گارلک اور نمک ملا کر رکھ دیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں، اس میں مرغی کے سینے تل کر نکالیں، پھر اُن کے چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں۔ ایک پیالے میں مرغی کے ٹکڑے اور باقی تمام اجزاء ملا کر پیش کریں۔





Chicken Chilli Dry

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	½ kg
White pepper powder	1 tsp
Soya sauce	1 tbsp
Cornflour	1 tbsp
Egg (beaten)	½
Capsicum (16 pieces)	1
Spring onion (cut lengthwise)	1
Green chillies (cut lengthwise)	6
Onion (cubed)	1
Garlic (chopped)	1 tbsp
Chilli garlic sauce	2 tbsp
Oyster sauce	1 tbsp
Salt	to taste
Oil	½ cup + for frying

Method:

- Marinate chicken with ½ white pepper, cornflour, egg, soya sauce and salt; set aside for a little while.
- Heat oil in a wok; fry chicken pieces golden; remove on an absorbent paper.
- Heat oil in wok; cook garlic, remaining white pepper, chilli garlic sauce, oyster sauce, capsicum, spring onion, chillies, onion and chicken; cook for a few minutes; dish out.

چکن چلی ڈرائی

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	½ کلو
پسی ہوئی سفید مرچ	ایک چائے کا چمچہ
سویا ساس	ایک کھانے کا چمچہ
کارن فلور	ایک کھانے کا چمچہ
انڈہ (پھینٹا ہوا)	½ عدد
شملہ مرچ (16 ٹکڑے)	ایک عدد
ہری پیاز (لمبائی میں کٹی ہوئی)	ایک عدد
ہری مرچیں (لمبائی میں کٹی ہوئی)	6 عدد
پیاز (چوکور کٹی ہوئی)	ایک عدد
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی سفید مرچ	½ چائے کا چمچہ
چلی گارلک ساس	2 کھانے کے چمچے
اویسٹر ساس	ایک کھانے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	½ پیالی + تلنے کے لئے

ترکیب:

مرغی کے ٹکڑوں پر ½ سفید مرچ' کارن فلور' انڈہ' سویا ساس اور نمک ملا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور مرغی کے ٹکڑے سنہری تل کر جاذب کاغذ پر نکال لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کر کے لہسن' باقی سفید مرچ' چلی گارلک ساس' اویسٹر ساس' شملہ مرچ' ہری پیاز' ہری مرچیں' پیاز اور مرغی ڈال کر چند منٹ پکائیں اور ڈش میں نکال لیں۔



Arizona Chicken

Ingredients:

Chicken breasts (boneless)	2
White pepper powder	½ tsp + ¼ tsp
Mustard paste	½ tsp
Ginger/garlic paste	1 tsp
Lemon juice	1 tbsp
Worcestershire sauce	1 tbsp
Parsley (chopped)	1 tsp
Refined flour	for coating
Salt	½ tsp
Butter	56 grams
Cucumber, Tomato, Lettuce leaves	for decoration
French fries	as accompaniment

Method:

- Marinate chicken breasts with Worcestershire sauce, ½ tsp pepper, mustard, ½ tsp ginger/garlic, lemon juice and salt; set aside for 1 hour.
- Coat chicken with flour; brush butter on a grill pan and grill chicken breasts from both sides; remove on a plate.
- Heat remaining butter in a saucepan and fry remaining ginger/garlic, pepper and parsley; pour over chicken breasts.
- Decorate a plate with lettuce leaves, cucumber and tomato; serve with french fries.

ایری زونا چکن

اجزاء:

مرغی کے سینے (بغیر ہڈی)	2 عدد
پسی ہوئی سفید مرچ	½+¼ چائے کا چمچہ
مسٹرڈ پیسٹ	½ چائے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک چائے کا چمچہ
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچہ
وارچسٹر شائر ساس	ایک کھانے کا چمچہ
اجمودہ (چوپ کیا ہوا)	ایک چائے کا چمچہ
میدہ	لپیٹنے کے لئے
نمک	½ چائے کا چمچہ
مکھن	56 گرام
کھیرا' ٹماٹر' سلاد پتے	سجانے کے لئے
فرنچ فرائز	ہمراہ پیش کرنے کے لئے

ترکیب:

مرغی کے سینوں پر وارچسٹر شائر ساس' ½ چائے کا چمچہ سفید مرچ' مسٹرڈ پیسٹ' ½ چائے کا چمچہ لہسن ادرک' لیموں کا رس اور نمک ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ انہیں میدے میں لپیٹیں' گرل پین کو چکنا کریں اور مرغی کے سینوں کو دونوں جانب سے سینک کر پلیٹ میں نکال لیں۔ ساس پین میں بچا ہوا مکھن گرم کر کے باقی لہسن ادرک' باقی سفید مرچ اور اجمودہ بھون کر مرغی پر ڈال دیں۔ پلیٹ کو سلاد پتے' کھیرے اور ٹماٹر سے سجائیں' اسے فرنچ فرائز کے ہمراہ پیش کریں۔



Special Chicken Lacha

Chicken Ingredients:

Chicken breasts (finely cut)	½ kg
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Milk (fresh)	¼ cup
Lemon juice	2 tbsp
Tomato ketchup	2 tbsp
Sugar	1 tsp
Salt	1 tsp

Masala Ingredients:

Onion (finely cut)	1
Capsicum (finely cut)	1
Tomato (finely cut)	1
Coriander powder	1 tsp
Red chilli powder	1 ½ tsp
Turmeric powder	¼ tsp
Hot spices powder	½ tsp
Water	1 cup
Fresh cream	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	½ cup

Method:

- Marinate chicken with its ingredients; set aside.
- Heat oil in a wok; fry onion golden.
- Add masala ingredients except capsicum, tomato and cream; fry,
- Add chicken; cook till dry and oil separates.
- Ad capsicum, tomato and cream; keep on dum.

اسپیشل چکن لچھا

مرغی کے اجزاء:

مرغی کا سینہ (باریک کٹا ہوا)	½ کلو
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
تازہ دودھ	¼ پیالی
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
ٹماٹو کیچپ	2 کھانے کے چمچے
چینی	ایک چائے کا چمچہ
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	4 کھانے کے چمچے

مصالحے کے اجزاء:

پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
ٹماٹر (باریک کٹا ہوا)	ایک عدد
پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	1½ چائے کے چمچے
پسی ہوئی ہلدی	¼ چائے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	½ چائے کا چمچہ
پانی	ایک پیالی
تازہ کریم	2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	½ پیالی

ترکیب:

مرغی پر اس کے اجزاء ملا کر رکھ لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں۔ اس میں مصالحے کے اجزاء علاوہ شملہ مرچ، ٹماٹر اور کریم ملا کر بھونیں، پھر مرغی ملا کر ہلکی آنچ پر پانی خشک ہونے اور تیل اُوپر آنے تک پکائیں۔ اس میں شملہ مرچ، ٹماٹر اور کریم ملا کر دم پر رکھ دیں۔



Chinioti Kheer

Ingredients:

Milk (fresh)	1 ½ kg
Rice (soaked and crushed)	½ cup
Whole dried milk	½ cup
Sugar	1 cup
Green cardamom powder	½ tsp
Screwpine	½ tsp
Fresh cream	1 cup
Almonds, Pistachios (finely cut)	for sprinkling
Silver sterling leaves	for garnishing

Method:

- Bring milk to boil in a pot; add rice and cook till tender.
- Add whole dried milk and sugar while stirring continuously and cook till thick; remove from flame; stir till cool.
- Add cardamoms, cream and screwpine; dish out.
- Sprinkle almonds and pistachios on top; garnish with silver sterling leaves.

چنیوٹی کھیر

اجزاء:

تازہ دودھ	1½ کلو
چاول (بھیگے اور پسے ہوئے)	½ پیالی
کھویا	½ پیالی
چینی	ایک پیالی
پسی ہوئی چھوٹی الائچی	½ چائے کا چمچ
کیوڑہ	½ چائے کا چمچ
تازہ کریم	ایک پیالی
بادام، پستے (باریک کٹے ہوئے)	چھڑکنے کے لئے
چاندی کا ورق	سجانے کے لئے

ترکیب:

دیگچی میں دودھ کو اُبالیں، اس میں چاول ڈال کر چاولوں کے گلنے تک پکائیں۔ اس میں چمچ چلاتے ہوئے کھویا اور چینی ملا کر گاڑھا ہونے تک پکائیں، پھر چولہا بند کردیں اور اسے ٹھنڈا ہونے تک چلاتے رہیں۔ اس میں الائچی، کریم اور کیوڑہ ملا کر ڈش میں نکالیں۔ اس پر بادام اور پستے چھڑکیں اور چاندی کے ورق سے سجادیں۔


Click on http://www.paksociety.com for more
BROCHE®
BROCHE
BROCHE FASHION Parfum Cologne Spray
BROCHE Parfum Cologne Spray NO. 51
BROCHE Parfum Cologne Talc
BROCHE CLASSIC PERFUME SPRAY
SENSATIONAL FRAGRANCE
BROCHE CLASSIC TALC
SENSATIONAL FRAGRANCE
BROCHE BLACK PERFUME SPRAY
SENSATIONAL FRAGRANCE
BROCHE MAGIC PERFUME SPRAY
خوشبو ایسی کے موڈ بدل دے۔۔۔
E-mail: cosmetics@swiss-miss.org
Web: cosmeticsworld.com.pk



Tangy Cheese Karahi

Ingredients:

Chicken mince	½ kg
Cottage cheese (cubed and fried)	200 grams
Tomatoes (chopped)	½ kg
Ginger/garlic (chopped)	2 tbsp
Green chillies (finely cut)	6
Black pepper (crushed)	1 tsp
Cumin powder	2 tsp
Turmeric powder	1 tsp
Dried mango powder	2 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Dried fenugreek leaves	1 tbsp
Salt	to taste
Oil	½ cup
Fresh coriander, Ginger (grated)	for garnishing

Method:

- Heat oil in a pot; fry mince on high flame.
- Add tomatoes, green chillies, pepper, cumin, turmeric, dried mango powder, hot spices, ginger/garlic, dried fenugreek and salt; cook with lid on till dry.
- Fry thoroughly; add cheese; remove in a dish.
- Garnish with coriander and ginger; serve.

چٹ پٹی پنیر کڑاہی

اجزاء:

مرغی کا قیمہ	½ کلو
پنیر (چوکور ٹکڑے تلے ہوئے) 200 گرام	
ٹماٹر (چوپ کیے ہوئے)	½ کلو
پسا ہوا لہسن ادرک	2 کھانے کے چمچے
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی) 6 عدد	
پسی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا سفید زیرہ	2 چائے کے چمچے
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی کھٹائی	2 چائے کے چمچے
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
قصوری میتھی	ایک کھانے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	½ پیالی
ہرا دھنیا' ادرک (کدوکش) سجانے کے لئے	

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کرکے قیمہ تیز آنچ پر بھونیں۔ اس میں ٹماٹر' ہری مرچیں' کالی مرچ' زیرہ' ہلدی' کھٹائی' گرم مصالحہ' لہسن ادرک' میتھی اور نمک ملائیں' ڈھکن ڈھانک کر پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اسے اچھی طرح سے بھونیں' پھر پنیر ملا کر ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار کڑاہی ہرے دھنیے اور ادرک سے سجا کر پیش کریں۔



Lagani Bitter gourds

Ingredients:

Bitter gourds (cut into rounds and fried)	1 kg
Onions (finely cut)	2
Tomatoes (chopped)	250 grams
Green chillies (finely cut)	1 tbsp
Black pepper (crushed)	½ tsp
Ginger/garlic paste	2 tsp
Fresh coriander (chopped)	1 tsp
Cumin seeds (crushed)	1 tsp
Turmeric powder	½ tsp
Dried fenugreek leaves	2 tsp
Spring onions	250 grams
Tamarind pulp	½ cup
Salt	½ tsp
Oil	½ cup

Method:

- Heat oil in a wok; fry onions golden.
- Add remaining ingredients, except bitter gourds, green chillies and spring onions, and fry; add bitter gourds; cook for a few minutes.
- Add green chillies and spring onion; keep on dum.

لگانی کریلے

اجزاء:

کریلے (گول کٹے اور تلے ہوئے)	ایک کلو
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
ٹماٹر (چوپ کیے ہوئے)	250 گرام
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچہ
کٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن ادرک	2 چائے کے چمچے
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	ایک چائے کا چمچہ
کٹا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	½ چائے کا چمچہ
قصوری میتھی	2 چائے کے چمچے
ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	250 گرام
املی کا گودا	½ پیالی
نمک	½ چائے کا چمچہ
تیل	½ پیالی

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کرکے پیاز سنہری کریں، اس میں علاوہ کریلے، ہری مرچیں اور ہری پیاز باقی تمام اجزاء ملا کر بھونیں، پھر کریلے ڈال کر چند منٹ تک پکائیں۔ اس میں ہری مرچیں اور ہری پیاز ڈال کر دم پر رکھ دیں۔



Spicy Lentils and Spinach

Ingredients:

Yellow lentils	1 cup
Red lentils	1 cup
Spinach (finely cut)	1 bunch
Tomatoes (chopped)	250 grams
Green chillies (finely cut)	6
Red chilli powder	1 tsp
Turmeric powder	1 tsp
Ginger/garlic paste	2 tsp
Fresh cream	½ cup
Salt	1 tsp

Tempering Ingredients:

Onion (finely cut)	1
Curry leaves	10
Cumin seeds	1 tbsp
Garlic (finely cut)	10 cloves
Oil	½ cup

Method:

- Cook lentils and spinach in a pot on low flame.
- When lentils are tender, add red chillies, turmeric, ginger/garlic, tomatoes and salt; mash thoroughly.
- Add green chillies; remove from flame.
- Add cream; dish out.
- Heat oil in a frying pan; fry tempering ingredients; pour over lentils.

مصالحے دار دال پالک

اجزاء:

مونگ کی دال	ایک پیالی
مسور کی دال	ایک پیالی
پالک (باریک کٹا ہوا)	ایک گڈی
ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)	250 گرام
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	6 عدد
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن ادرک	2 چائے کے چمچے
تازہ کریم	½ پیالی
نمک	ایک چائے کا چمچہ

بگھار کے اجزاء:

پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
کڑھی پتے	10 عدد
ثابت سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچہ
لہسن (باریک کٹے ہوئے)	10 جوے
تیل	½ پیالی

ترکیب:

دیگچی میں دالوں اور پالک کو ہلکی آنچ پر پکنے کے لئے رکھ دیں۔ جب دالیں گل جائیں تو اس میں لال مرچ، ہلدی، لہسن ادرک، ٹماٹر اور نمک ملا کر اچھی طرح سے گھوٹ لیں۔ اس میں ہری مرچیں ملا کر چولہا بند کر دیں، پھر کریم ملا کر ڈش میں نکال لیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور بگھار کے اجزاء تل کر دال پر ڈال دیں۔


CANOLIVE®
Premium Cooking Oil
صحت پر اب
NO سمجھوتہ
آج سے صرف CanOlive
CanOlive میں وہ سب کچھ ہے جو رکھے آپ کی صحت برقرار،
جیسے زیتون، کینولا اور سن فلاور کی خوبیاں ایک ساتھ!
✓ Low saturated fats and 100% cholestrol free
✓ Vitamins A,D & E
✓ With Ω3 & Ω6
✓ Recommended by Pakistan National Heart Association
CANOLIVE
SPAIN PAKISTAN
In collaboration with
GENOSA OF SPAIN
Be Smart!
www.canolive.com.pk
OliveYourLife
GENOSA ID, S.A.
Punjab Oil Mills Limited



Cream Mutton

Ingredients:

Mutton chops and pieces	½ kg
Onions (finely cut)	2
Ginger/garlic paste	2 tsp
Cumin seeds (crushed)	1 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Coriander powder	1 tsp
Hot spices powder	½ tsp
Black peppercorns	½ tsp
Raw papaya paste	2 tsp
Fresh cream	1 cup
Yogurt (blended)	375 grams
Salt	1 tsp
Clarified butter	1 cup
Oil	½ cup
Fresh coriander, Green chillies (finely cut)	for garnishing

Method:

- Marinate mutton with yogurt, papaya and salt; refrigerate for 1 hour.
- Heat clarified butter in a pot; add mutton; cook with the lid on till tender.
- Heat oil in a separate pot; fry onions golden.
- Add remaining ingredients and fry; add mutton; keep on dum.
- Smoke with hot coal if desired.
- Garnish with coriander and chillies; serve.

ملائی گوشت

اجزاء:

بکرے کی چانپیں اور بوٹیاں	½ کلو
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
پسا ہوا لہسن ادرک	2 چائے کے چمچے
کٹا ہو سفید ازیرہ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	½ چائے کا چمچہ
ثابت کالی مرچیں	½ چائے کا چمچہ
پسا ہوا کچا پپیتا	2 چائے کے چمچے
تازہ کریم	ایک پیالی
دہی (پھینٹی ہوئی)	375 گرام
نمک	ایک چائے کا چمچہ
گھی	ایک پیالی
تیل	½ پیالی
ہرا دھنیا، ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	سجانے کے لئے

ترکیب:

گوشت میں دہی، پپیتا اور نمک ملا کر ایک گھنٹے کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ دیگچی میں گھی گرم کریں۔ اس میں گوشت ڈالیں اور ڈھکن ڈھانک کر گلنے تک پکائیں۔ علیحدہ دیگچی میں تیل گرم کرکے پیاز سنہری کریں۔ اس میں باقی تمام اجزاء ڈال کر بھونیں، پھر گوشت ملا کر دم پر رکھ دیں۔ چاہیں تو کوئلے کا دم دے دیں۔ مزیدار ملائی گوشت ہرے دھنئے اور ہری مرچوں سے سجا کر پیش کریں۔





Mixed Vegetables Pasta

Ingredients:

Egg noodles (boiled)	2 cups
Tomatoes (boiled and blended)	½ kg
Eggplant, Potatoes (cut small)	2 each
Cauliflower (flowers)	250 grams
Carrots, Okra (cut small)	250 grams each
Green chillies (finely cut)	6
Fresh coriander (finely cut)	½ bunch + for sprinkling
Peas, Chickpeas (boiled)	1 cup each
Garlic (chopped)	4 cloves
Red chilli powder, Cumin seeds	2 tsp each
Turmeric powder, Mustard seeds	1 tsp each
Hot spices powder, Salt	1 tsp each
Oil	1 cup

Method:

- Heat oil in a wok; fry vegetables; remove.
- Fry tomatoes, garlic, red chillies, cumin, turmeric, mustard seeds, hot spices and salt in the same oil.
- Add fried vegetables, green chillies, coriander and chickpeas; keep on dum.
- When dry, add noodles and dish out.
- Sprinkle coriander on top; serve.

ملی جُلی سبزیوں کا پاستا

اجزاء:

انڈے کے نوڈلز (اُبلے ہوئے)	2 پیالی
ٹماٹر (اُبلے اور پسے ہوئے)	½ کلو
بینگن' آلو (چھوٹے کٹے ہوئے)	2'2 عدد
پھول گوبھی کے پھول	250 گرام
گاجر' بھنڈی (چھوٹی کٹی ہوئی)	250'250 گرام
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	6 عدد
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	½ گڈی + چھڑکنے کے لئے
مٹر' کابلی چنے (اُبلے ہوئے)	ایک' ایک پیالی
لہسن (چوپ کیے ہوئے)	4 جوے
پسی ہوئی لال مرچ' ثابت سفید زیرہ	2'2 چائے کے چمچے
پسی ہوئی ہلدی' رائی دانے	ایک' ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ' نمک	ایک' ایک چائے کا چمچہ
تیل	ایک پیالی

ترکیب:

کڑاہی میں تیل گرم کریں اور سبزیوں کو تل کر نکال لیں۔ اسی تیل میں ٹماٹر' لہسن' لال مرچ' زیرہ' ہلدی' رائی دانے' گرم مصالحہ اور نمک ڈال کر بھونیں۔ اس میں تلی ہوئی سبزیاں' ہری مرچیں' ہرا دھنیا اور چنے ڈال کر دم پر رکھ دیں۔ پانی خشک ہو جائے تو نوڈلز ملا کر ڈش میں نکالیں اور ہرا دھنیا چھڑک دیں۔


ITALIA
OLIVES & OLIVE OIL
CONSUMERS Choice AWARD 2013
CONSUMERS Choice AWARD 2014
GOOD
Cooking
Health
Life
It's good all the way
کیونکہ اپنوں سے پیار ہے
IMPORTED FROM EUROPE
ITALIA
OLIO di SANSA di OLIVA
Cholestrol Free
PURE OLIVE OIL
EXTRA LIGHT
100% Natural
EXTRA VIRGIN Olive Oil
OLIVE POMACE OIL
All Purpose Cooking
EXTRA LIGHT OLIVE OIL
Light Cooking
EXTRA VIRGIN OLIVE OIL
Sprinkling & Dressings
www.facebook.com/houseofiitalia
www.houseofitalia.com



Chickpeas and Noodle Salad

Ingredients:

Pasta (boiled)	1 cup
Chickpeas (boiled)	1 cup
Mint leaves (chopped)	¼ bunch
Parsley (chopped)	1 bunch
Tomatoes (chopped)	2
Fetta cheese (grated)	1 cup
Lemon juice	½ cup
Black pepper (crushed)	1 tsp
Salt	to taste
Olive oil	4 tbsp
Fresh coriander leaves	for garnishing

Method:

- Mix all ingredients in a salad bowl.
- Garnish with coriander; serve.

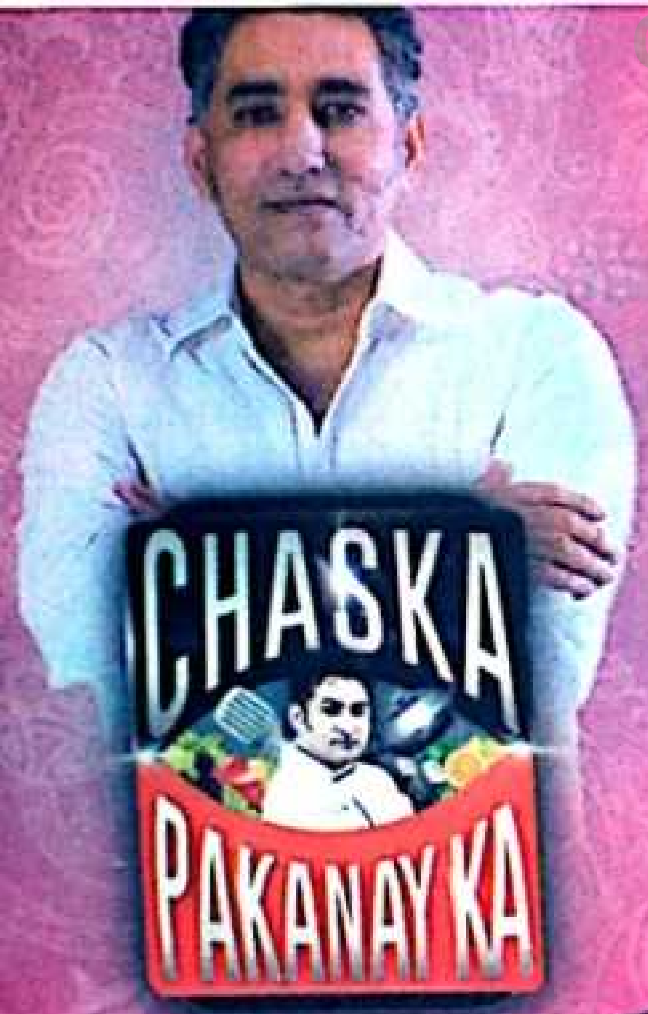
چنے اور نوڈلز کا سلاد

اجزاء:

پاستا (اُبلا ہوا)	ایک پیالی
چنے (اُبلے ہوئے)	ایک پیالی
پودینہ (چوپ کیا ہوا)	¼ گڈی
اجمودہ (چوپ کیا ہوا)	ایک گڈی
ٹماٹر (چوپ کیے ہوئے)	2 عدد
فیٹا پنیر (کدوکش)	ایک پیالی
لیموں کا رس	½ پیالی
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
زیتون کا تیل	4 کھانے کے چمچے
ہرا دھنیا کے پتے	سجانے کے لئے

ترکیب:

سلاد کے پیالے میں تمام اجزاء ملالیں۔ اسے ہرے دھنیے سے سجا کر پیش کریں۔





Crispy and Tangy Chicken Chunks

Chicken Ingredients:

Chicken pieces (cubed)	2 cups
Eggs	2
Refined flour (sieved)	1 ½ cups
Corn starch	1 cup
Black pepper (crushed)	1 tsp
Salt	2 tsp
Oil	for frying

Sauce Ingredients:

Mayonnaise	¾ cup
Chilli sauce	1 ½ tbsp + ½ tbsp
Honey	1 tbsp
Garlic	1 clove
Salt	to taste

Method:

- Mix sauce ingredients in a bowl; refrigerate.
- Mix chicken ingredients in a bowl.
- Heat oil in a wok; fry chicken pieces one by one till golden; remove on an absorbent paper.
- Place chunks on a dish; pour sauce on top; serve.

مرغی کے خستہ اور مصالحے دار ٹکڑے

اجزاء:

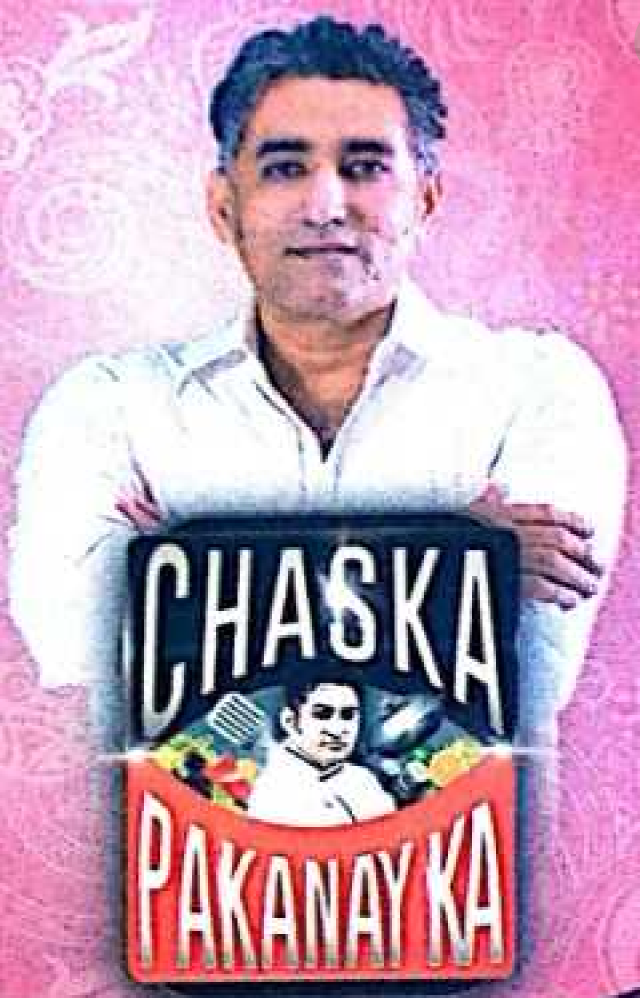
مرغی کی چوکور بوٹیاں	2 پیالی
انڈے	2 عدد
میدہ (چھنا ہوا)	1½ پیالی
کارن اسٹارچ	ایک پیالی
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
نمک	2 چائے کے چمچ
تیل	تلنے کے لئے

ساس کے لئے:

مایونیز	¾ پیالی
چلی ساس	1½+½ کھانے کے چمچ
شہد	ایک کھانے کا چمچ
لہسن	ایک جوا
نمک	حسب ذائقہ

ترکیب:

ساس کے اجزاء ایک پیالے میں ملا کر فرج میں رکھ لیں۔ ایک پیالے میں مرغی کے اجزاء ملائیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور مرغی کے ایک ایک ٹکڑے کو سنہری تل کر جاذب کاغذ پر نکالیں۔ انہیں ڈش پر رکھیں اور اس کے اُوپر ساس ڈال کر پیش کریں۔





Beef and Lentil Salad

Ingredients:

Beef pieces (cut small and boiled)	1 cup
Black lentils (soaked)	½ cup
Garlic (chopped)	3 cloves
Beef stock	4 cups
Bay leaf	1
Hot spices powder	1 tbsp
Green chillies (chopped)	3 tbsp
Mint (chopped)	3 tbsp
Onion (chopped)	1
Tomato (chopped)	1 cup
Papri	for garnishing

Method:

- Heat oil in a frying pan; fry garlic golden.
- Add beef and lentils; cook till beef changes colour.
- Add stock, bay leaf and hot spices; cook on low flame till dry.
- Add green chillies, mint, onion and tomato.
- Garnish with papri; serve.

گوشت اور دال کا سلاد

اجزاء:

گائے کا گوشت (چھوٹا کٹا اور اُبلا ہوا)	ایک پیالی
ملکہ مسور کی دال (بھیگی ہوئی)	½ پیالی
لہسن (چوپ کیے ہوئے)	3 جوے
گائے کے گوشت کی یخنی	4 پیالی
تیج پتا	ایک عدد
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچہ
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	3 کھانے کے چمچے
پودینہ (چوپ کیا ہوا)	3 کھانے کے چمچے
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
ٹماٹر (چوپ کیا ہوا)	ایک پیالی
پاپڑی	سجانے کے لئے

ترکیب:

فرائنگ پین میں تیل گرم کرکے لہسن سنہری کریں، اس میں گوشت اور دال ملا کر گوشت سنہری ہونے تک پکائیں۔ اس میں یخنی، تیج پتا اور گرم مصالحہ ملائیں اور آنچ کم کرکے پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اس میں ہری مرچیں، پودینہ، پیاز اور ٹماٹر ملائیں۔ اسے پاپڑی سے سجا کر پیش کریں۔



Chilli Con Carne

Ingredients:

Beef mince	300 grams
Shell macaroni (boiled)	2 cups
Red kidney beans (boiled)	1 cup
Onion (chopped)	¾ cup
Garlic (chopped)	1 tsp
Red chilli powder	1 tbsp
Tomatoes (chopped)	2
Tomato (blended)	2 tbsp

Method:

- Cook mince, onion and garlic in a pot for 5 minutes.
- Add red chillies, both kinds of tomatoes and beans; cook till mince is tender; remove from flame.
- Arrange macaroni in a serving dish; add mince on top; serve.

چلی کون کارن

اجزاء:

گائے کا قیمہ	300 گرام
شیل میکرونی (اُبلی ہوئی)	2 پیالی
لال لوبیا (اُبلا ہوا)	ایک پیالی
پیاز (چوپ کی ہوئی)	¾ پیالی
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)	2 عدد
ٹماٹر (پسے ہوئے)	2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

دیگچی میں قیمہ' پیاز اور لہسن کو 5 منٹ تک پکائیں' پھر لال مرچ' دونوں طرح کے ٹماٹر اور لوبیا ڈالیں۔ قیمہ گل جائے تو چولہا بند کردیں۔ سرونگ ڈش میں میکرونی بچھائیں' اس پر قیمہ ڈال کر پیش کریں۔



Desi Pulao

Ingredients:

Mutton	½ kg
Rice (soaked)	2 ½ cups
Ginger/garlic (chopped)	4 tbsp
Onion (finely cut)	1
Green cardamoms	2
Cloves	5
Cinnamon	2 sticks
Black peppercorns	8
Bay leaves	2
Cumin seeds	1 tsp
Yogurt (whipped)	¼ cup
Red chilli powder	½ tsp
Hot spices powder	2 tsp
Raisins	3 tbsp
Salt	to taste
Oil	¼ cup
Onion (fried)	for sprinkling

Method:

- Heat oil in a pot; fry onion golden.
- Add remaining ingredients except rice and raisins; fry for 5 minutes.
- Add 1 cup water; cook till meat is tender.
- Add 4 ½ cups water; bring to boil; add rice and raisins; cook till dry.
- Keep on dum.
- Dish out; sprinkle onion on top.

دیسی پلاؤ

اجزاء:

بکرے کا گوشت	½ کلو
چاول (بھیگے ہوئے)	2½ پیالی
لہسن، ادرک (چوپ کیا ہوا)	4 کھانے کے چمچے
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
چھوٹی الائچیاں	2 عدد
لونگیں	5 عدد
دارچینی	2 ڈنڈی
ثابت کالی مرچیں	8 عدد
تیج پتے	2 عدد
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
دہی (پھینٹی ہوئی)	¼ پیالی
پسی ہوئی لال مرچ	½ چائے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	2 چائے کا چمچہ
کشمش	3 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	¼ پیالی
پیاز (تلی ہوئی)	چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کرکے پیاز سنہری کریں۔ اس میں علاوہ چاول اور کشمش باقی تمام اجزاء ڈال کر 5 منٹ تک بھونیں، پھر ایک پیالی پانی ڈال کر گوشت گلنے تک پکائیں۔ جب گوشت گل جائے تو اس میں مزید 4½ پیالی پانی ڈالیں، اُبال آنے لگے تو چاول اور کشمش ملا کر پانی خشک ہونے دیں، پھر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار پلاؤ ڈش میں نکالیں اور پیاز چھڑک دیں۔


Lighter Skin
Brighter You
Golden Pearl
Beauty Cream
Golden Pearl
Beauty Forever
www.goldenpearl.com.pk | E-mail:





Salsa Pasta

Ingredients:

Elbow pasta (boiled)	2 cups
Tomatoes (chopped)	2
Capsicum (chopped)	1
Green chillies (chopped)	5
Garlic (chopped)	2 cloves
Tomato (blended)	2 tbsp
Tomato ketchup	2 tbsp
Black pepper (crushed)	½ tsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Onion (finely cut)	1
Lemon juice	1 tbsp
Sugar	½ tsp
Salt	to taste
Oil	1 tbsp
Fresh coriander (chopped)	for sprinkling

Method:

- Heat oil in a wok; fry onion and garlic golden.
- Add all remaining ingredients except pasta and sugar; cook till sauce thickens.
- Add pasta; dish out.
- Sprinkle coriander; serve.

سالسہ پاستا

اجزاء:

ایلبو پاستا (اُبلا ہوا)	2 پیالی
ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)	2 عدد
شملہ مرچ (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	5 عدد
لہسن (چوپ کئے ہوئے)	2 جوے
ٹماٹر (پسے ہوئے)	2 کھانے کے چمچے
ٹماٹو کیچپ	2 کھانے کے چمچے
کُٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
کُٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچہ
چینی	½ چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	ایک کھانے کا چمچہ
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

کڑاہی میں تیل گرم کر کے پیاز اور لہسن سنہری کریں۔ اس میں علاوہ پاستا اور چینی باقی تمام اجزاء ڈالیں اور ساس گاڑھا ہونے تک پکائیں۔ اس میں پاستا شامل کر کے ڈش میں نکالیں اور ہرا دھنیا چھڑک کر پیش کریں۔



Chicken with Sesame Seeds

Ingredients:

Chicken breasts (boneless)	4
Refined flour, Soya sauce	2 tbsp each
Baking powder, Baking soda	¼ tsp each
Chicken stock	1 cup
White vinegar, Cornflour	¼ cup each
Icing sugar	1 cup
Red chilli powder	1 tsp
Garlic (chopped)	1 clove
White sesame seeds (roasted)	2 tbsp
Water, Sesame oil	2 tbsp each
Oil	6 tbsp + for frying
Rice (boiled)	as accompaniment

Method:

- Mix soya sauce, sesame oil, flour, 2 tbsp cornflour, water, baking powder, baking soda and 3 tbsp oil in a bowl.
- Cut chicken breasts into cubes; add to batter; refrigerate for 1 hour.
- Heat remaining oil in a wok; cook remaining ingredients except sesame seeds, while continuously stirring.
- Remove from flame when sauce thickens.
- Heat oil in a separate wok; fry chicken golden; dish out.
- Pour sauce over chicken; sprinkle sesame seeds on top.
- Serve with boiled rice.

تل والی مرغی

اجزاء:

مرغی کے سینے (بغیر ہڈی)	4 عدد
میدہ، کارن فلور، سویا ساس	2، 2 کھانے کے چمچے
بیکنگ پاؤڈر، بیکنگ سوڈا	¼، ¼ چائے کا چمچہ
مرغی کی یخنی	ایک پیالی
سفید سرکہ، کارن فلور	¼، ¼ پیالی
پسی ہوئی چینی	ایک پیالی
لال مرچیں (پسی ہوئی)	ایک چائے کا چمچہ
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک جوا
سفید تل (بھنے ہوئے)	2 کھانے کے چمچے
پانی، تل کا تیل	2، 2 کھانے کے چمچے
تیل	6 کھانے کے چمچے + تلنے کے لئے
چاول (اُبلے ہوئے)	ہمراہ پیش کرنے کے لئے

ترکیب:

ایک پیالے میں سویا ساس، تل کا تیل، میدہ، 2 کھانے کے چمچے کارن فلور، پانی، بیکنگ پاؤڈر، بیکنگ سوڈا اور 3 کھانے کے چمچے تیل ملا لیں۔ مرغی کے سینوں کی چوکور بوٹیاں کاٹ کر اس میں شامل کریں اور فرج میں ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ کڑاہی میں باقی تیل گرم کر کے علاوہ تل باقی اجزاء مسلسل چمچہ چلاتے ہوئے پکائیں۔ ساس گاڑھا ہو جائے تو چولہا بند کر دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور مرغی کی بوٹیاں سنہری تل کر ڈش میں نکال لیں۔ اس پر تیار ساس ڈالیں اور تل چھڑک دیں۔ مزیدار مرغی چاولوں کے ہمراہ پیش کریں۔



Ginger Chicken Karahi

Ingredients:

Chicken pieces	1 kg
Ginger paste	2 tbsp
Garlic paste, Mustard seeds	1 tsp each
Onion (finely cut)	1
Tomato paste	1 tbsp
Kashmiri red chillies	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Dried raw mango	1 tbsp
Cumin seeds, Coriander seeds	1 tbsp each
Cinnamon	1 stick
Black peppercorns, Cloves	6 each
Bay leaves	3
Fresh coriander (chopped)	5 tbsp
Green chillies (chopped)	6
Ginger	1-inch piece
Water	¼ cup
Salt	to taste
Oil	3 tbsp
Ginger, Fresh coriander, Green chillies (finely cut)	for sprinkling

Method:

- Marinate chicken with ginger and garlic; set aside for 20 minutes.
- Heat oil in a frying pan; cook chicken for a few minutes; add remaining ingredients except tomato; cook till tender.
- Add tomato; cook for a few minutes; dish out.
- Sprinkle ginger, coriander and chillies on top; serve.

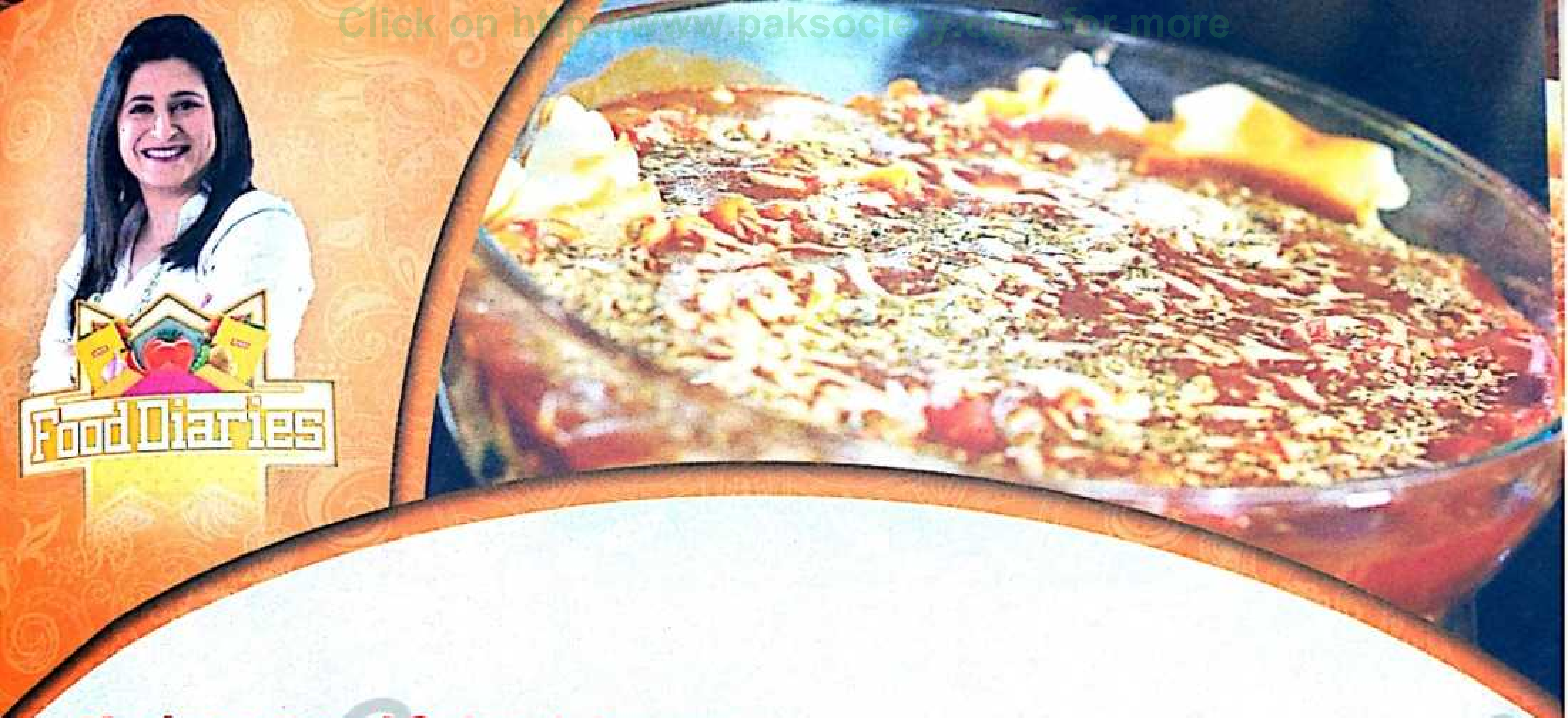
جنجر چکن کڑاہی

اجزاء:

مرغی کا گوشت	ایک کلو
پسی ہوئی ادرک	2 کھانے کے چمچے
پسا ہوا لہسن٬ رائی دانے	ایک٬ ایک چائے کا چمچہ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
ٹماٹر (پسے ہوئے)	ایک کھانے کا چمچہ
کشمیری لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
کُٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
امچور	ایک کھانے کا چمچہ
سفید زیرہ٬ ثابت دھنیا	ایک٬ ایک کھانے کا چمچہ
دار چینی	ایک ڈنڈی
کالی مرچیں٬ لونگیں	6,6 عدد
تیج پتے	3 عدد
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	5 کھانے کے چمچے
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	6 عدد
ادرک	ایک انچ کا ٹکڑا
پانی	¼ پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	3 کھانے کے چمچے
ادرک٬ ہرا دھنیا٬ ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

مرغی پر لہسن اور ادرک لگا کر 20 منٹ کے لئے رکھ دیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کر کے مرغی چند منٹ پکائیں٬ اس میں علاوہ ٹماٹر باقی تمام اجزاء ڈال کر گوشت گلنے تک پکائیں۔ اس میں ٹماٹر ملا کر مزید چند منٹ تک پکائیں اور ڈش میں نکالیں۔ مزید ار کڑاہی ادرک٬ ہرا دھنیا اور ہری مرچیں چھڑک کر پیش کریں۔



Mushroom and Spinach Lasagne

Ingredients:

Lasagne sheets (boiled)	12
Spinach	1 kg
Mushrooms	1 cup
* Ricotta cheese	450 grams
Onions (chopped)	2
Garlic (chopped)	1 tbsp
Salt, Black pepper (crushed)	to taste
Oil	4 tbsp

Sauce Ingredients:

Tomato (chopped)	1
Onion (chopped)	5 tbsp
Garlic (chopped)	1 tbsp
Tomato ketchup	½ cup
Tomato paste (can)	1 cup
Sugar, Oregano	1 tsp each
Parmesan cheese (grated)	5 tbsp
Oil	2 tbsp

Method:

- Heat oil in a pot; fry onion and garlic golden.
- Add spinach and mushrooms; cook till dry.
- Add salt and pepper; remove from flame and add ricotta cheese.
- Heat oil in a frying pan; fry onion and garlic.
- Add remaining sauce ingredients; cook till thick.
- Spread spinach in a Pyrex dish; arrange lasagne sheets on it; pour sauce over them; add oregano and parmesan.
- Bake in a pre-heated oven at 200°C for 20 minutes; remove.

* To make ricotta cheese at home, heat 3 ½ cup milk; add ½ tsp salt and cook on low flame till dry.

کھمبی اور پالک کا لزانیا

اجزاء:

لزانیا شیٹس (اُبلی ہوئی)	12 عدد
پالک	ایک کلو
کھمبی	ایک پیالی
☆ ریکوٹا پنیر	450 گرام
پیاز (چوپ کی ہوئی)	2 عدد
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچہ
نمک، کُٹی ہوئی کالی مرچ	حسب ذائقہ
تیل	4 کھانے کے چمچے

ساس کے اجزاء:

ٹماٹر (چوپ کیا ہوا)	ایک عدد
پیاز (چوپ کی ہوئی)	5 کھانے کے چمچے
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچہ
ٹماٹو کیچپ	½ پیالی
ٹماٹو پیسٹ (ڈبے والا)	ایک پیالی
چینی، اوریگانو	ایک ایک چائے کا چمچہ
پارمیزان پنیر (کدوکش)	5 کھانے کے چمچے
تیل	2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کرکے پیاز اور لہسن سنہری کریں۔ اس میں پالک اور کھمبی ڈالیں اور پانی خشک ہونے تک پکائیں، پھر کالی مرچ اور نمک ملا کر چولہا بند کریں اور ریکوٹا پنیر ملا لیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کرکے پیاز اور لہسن بھونیں، پھر ساس کے باقی اجزاء ملا دیں، گاڑھا ہونے پر چولہا بند کردیں۔ پائریکس کی ڈش میں پالک کا آمیزہ ڈالیں، اس پر لزانیا کی شیٹس بچھائیں، اس پر ساس، اوریگانو اور پارمیزان پنیر ڈال کر پہلے سے گرم اوون میں 200°C پر 20 منٹ پکا کر نکال لیں۔

☆ ریکوٹا پنیر گھر میں بنانے کے لئے ½3 کلو دودھ کو گرم کرکے اس میں ½ چائے کا چمچہ نمک ڈالیں اور اسے بالکل ہلکی آنچ پر پانی خشک ہونے تک پکائیں۔



Butterscotch Pudding

Ingredients:

Milk (fresh)	1 ½ cups
Brown sugar	½ cup
Cornflour	3 tbsp
Fresh cream	½ cup
Vanilla essence	1 ½ tsp
Salt	¼ tsp
Butter (unsalted)	2 tbsp
Cream and Cocoa powder	for garnishing

Method:

- Whisk brown sugar, cornflour and salt in a saucepan; add ½ milk.
- Bring to boil while stirring continuously; remove from flame.
- Add remaining ingredients; pour into tall glasses and cover with cling film.
- Refrigerate for at least 2 hours.
- Garnish with cream and cocoa powder; serve.

بٹراسکاچ پڈنگ

اجزاء:

تازہ دودھ	1½ پیالی
براؤن چینی	½ پیالی
کارن فلور	3 کھانے کے چمچے
تازہ کریم	½ پیالی
ونیلا ایسنس	1½ چائے کے چمچے
نمک	¼ چائے کا چمچہ
بغیر نمک کا مکھن	2 کھانے کے چمچے
کریم اور کوکو پاؤڈر	سجانے کے لئے

ترکیب:

ساس پین میں براؤن چینی، کارن فلور اور نمک ملا کر پھینٹیں، اس میں ½ دودھ ملائیں، اسے چولہے پر چڑھائیں اور چمچہ چلاتے ہوئے اُبال آنے تک پکا کر چولہا بند کردیں۔ اس میں باقی اجزاء ملائیں، انہیں لمبے گلاسوں میں ڈالیں اور پلاسٹک سے ڈھانک کر کم از کم 2 گھنٹوں کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ مزیدار پڈنگ کریم اور کوکو پاؤڈر سے سجا کر پیش کریں۔


food tastes better when you eat it with KANAS!
Kanas
Hello! good times
Kanas
TOMATO KETCHUP
Original Pulpy
NET WT 12oz (340g)
Signature Brand By:
Tehzeeb
Bakers
Islamabad - Rawalpindi
کناس TM
ہر پل ہے خاص!
1111-KANAS(52-627)
info@kanas.pk
kanas.pk
kanas.pakistan





Steaks with Rosemary Sauce

Ingredients:

Undercut	½ kg
Mustard paste	1 tbsp
Lemon juice	2 tbsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Rosemary	2 tbsp
Onion (chopped)	1
Balsamic vinegar	1 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Salt	to taste
Butter	6 tbsp
Oil	2 tbsp
Mixed vegetables, Potatoes (boiled and mashed)	as accompaniment

Method:

- Cut undercut into 2, 1-inch thick pieces.
- Pound with a mallet.
- Marinate with mustard paste, lemon juice, ginger/garlic, pepper, oil and salt; refrigerate for 1 hour.
- Heat a grill pan; brush butter on it; grill undercut from both sides; dish out.
- Fry onion and rosemary golden in a saucepan; remove from flame.
- Add vinegar; pour ½ sauce on steaks.
- Serve steaks with remaining sauce, mixed vegetables and mashed potatoes.

روزمیری ساس والے اسٹیکس

اجزاء:

انڈرکٹ	½ کلو
مسٹرڈ پیسٹ	ایک کھانے کا چمچہ
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
روزمیری	2 کھانے کے چمچے
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
بالسمک سرکہ	ایک کھانے کا چمچہ
کُٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
نمک	حسبِ ذائقہ
مکھن	6 کھانے کے چمچے
تیل	2 کھانے کے چمچے
سبزیاں' آلو (اُبلے اور کچلے ہوئے)	ہمراہ پیش کرنے کے لئے

ترکیب:

انڈرکٹ کے ایک' ایک انچ موٹے 2 ٹکڑے کاٹیں۔ انہیں کسی بھاری چیز کی مدد سے کوٹ کر پتلا کرلیں۔ اس پر مسٹرڈ پیسٹ' لیموں کا رس' لہسن ادرک' کالی مرچ' تیل اور نمک ملا کر ایک گھنٹے کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ گرل پین کو گرم کرکے مکھن سے چکنا کرلیں' اس پر انڈرکٹ دونوں جانب سے پکا کر ڈش میں نکال لیں۔ ساس پین میں پیاز اور روزمیری سنہری کرکے چولہا بند کردیں۔ اس میں سرکہ ملا کر ½ ساس اسٹیکس پر ڈال دیں۔ مزیدار اسٹیکس' باقی ساس' سبزیوں اور آلو کے ہمراہ پیش کریں۔





Finger Fish

Ingredients:

Fish fillet	½ kg
Lemon zest (grated)	1 tbsp
Lemon juice	1 tbsp
Oregano	1 tsp
Egg	1
Refined flour (sieved)	½ cup
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Breadcrumbs	½ cup
Mustard paste	1 tsp
White pepper powder	½ tsp
Salt	½ tsp
Oil	for frying
Baked Potatoes	as accompaniment

Method:

- Mix red chillies in egg; beat.
- Cut fish into thin pieces; marinate with mustard, lemon juice, zest and pepper; set aside for ½ hour.
- Mix oregano, flour and salt in breadcrumbs.
- Coat fish first with flour, then egg and then again with flour; refrigerate for 10 minutes.
- Heat oil in a wok; add fish pieces one by one; remove on an absorbent paper when golden.

فنگرفش

اجزاء:

مچھلی کے فلے	½ کلو
لیموں کے چھلکے (کدوکش)	ایک کھانے کا چمچہ
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچہ
اوریگانو	ایک چائے کا چمچہ
انڈہ	ایک عدد
میدہ (چھنا ہوا)	½ پیالی
کُٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
ڈبل روٹی کا چورہ	½ پیالی
مسٹرڈ پیسٹ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی سفید مرچ	½ چائے کا چمچہ
نمک	½ چائے کا چمچہ
تیل	تلنے کے لئے
بیکڈ آلو	ہمراہ پیش کرنے کے لئے

ترکیب:

انڈے میں لال مرچ ملا کر پھینٹ لیں۔ مچھلی کے پتلے ٹکڑے کاٹ لیں؛ اُن پر مسٹرڈ پیسٹ، لیموں کا رس، لیموں کے چھلکے اور سفید مرچ ملا کر ½ گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ ڈبل روٹی کے چورے میں اوریگانو، میدہ اور نمک ملا لیں۔ مچھلی کے ٹکڑوں پر پہلے میدہ، پھر انڈہ اور دوبارہ میدہ لگا کر 10 منٹ کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور مچھلی کے ٹکڑے ایک ایک کر کے اس میں شامل کریں۔ سنہری ہونے پر جاذب کاغذ پر نکالیں اور بیکڈ آلو کے ہمراہ پیش کریں۔



Fish Chilli Dry

Ingredients:

Fish fillet	½ kg
Mustard paste	1 tbsp
Lemon juice	3 tbsp
Garlic paste	1 tsp
Refined flour, cornflour	¼ cup each
Baking soda	1 tsp
Egg, Onion (finely cut)	1 each
Green chillies (whole)	6
Oyster sauce	1 tbsp
Soya sauce	1 tbsp
Fish sauce	½ tbsp
Oil	1 cup
Rice (boiled)	as accompaniment

Method:

- Cut fish into 1-inch thick pieces.
- Marinate with mustard, lemon juice, garlic and 1 tbsp oil; refrigerate for 1 hour.
- Add egg.
- Mix cornflour with flour.
- Heat remaining oil in a frying; coat each fish piece with flour; fry golden; remove.
- Fry onion and green chillies in the same pan; add remaining ingredients; cook till sauce thickens.
- Add fish; dish out; serve with rice.

فش چلی ڈرائی

اجزاء:

مچھلی کے فلے	½ کلو
مسٹرڈ پیسٹ	ایک کھانے کا چمچہ
لیموں کا رس	3 کھانے کے چمچے
پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچہ
میدہ، کارن فلور	¼، ¼ پیالی
بیکنگ سوڈا	ایک چائے کا چمچہ
انڈہ، پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک ایک عدد
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	6 عدد
اودسٹر ساس	ایک کھانے کا چمچہ
سویا ساس	ایک کھانے کا چمچہ
فش ساس	½ کھانے کا چمچہ
سویا ساس	½ کھانے کا چمچہ
تیل	ایک پیالی
چاول (اُبلے ہوئے)	ہمراہ پیش کرنے کے لئے

ترکیب:

مچھلی کے ایک ایک انچ موٹے ٹکڑے کاٹ لیں۔ اس پر مسٹرڈ، لیموں کا رس، لہسن اور ایک کھانے کا چمچہ تیل ملا کر ایک گھنٹے کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ اس میں انڈہ ملا لیں۔ میدے میں کارن فلور ملائیں۔ فرائنگ پین میں باقی تیل گرم کریں، مچھلی کے ایک ایک ٹکڑے کو میدے میں لپیٹیں اور فرائنگ پین میں سنہری تل کر نکال لیں۔ اسی فرائنگ پین میں پیاز اور ہری مرچیں تلیں، پھر باقی تمام اجزاء ڈال کر ساس گاڑھی ہونے تک پکائیں۔ اس میں مچھلی ڈال کر ڈش میں نکالیں اور چاولوں کے ہمراہ پیش کریں۔




Vegetable Sandwiches

Ingredients:

Whole wheat bread	6 slices
Eggplant (cut into rounds)	1
Tomatoes (cut into rounds)	2
Cucumber (cut into rounds)	1
Green chillies (finely cut)	3
Lettuce leaves (finely cut)	few leaves
Cheddar cheese	3 slices
Butter	1 tbsp
Oil	for frying + for brushing

Chutney Ingredients:

Mint	1 cup
Garlic	3 cloves
Green chillies	6
Lemon	1
Tomato	1
Salt	to taste

Method:

- Blend chutney ingredients in a blender.
- Brush oil on a frying pan; roast eggplant from both sides; remove.
- Melt butter in the same pan; fry bread slices from one side; remove.
- Arrange a slice each of cheese, eggplant, tomato and cucumber, lettuce and green chillies on ½ slices.
- Spread chutney on remaining slices; place on top of the other slices.
- Sandwiches could be grilled on a grill pan if desired.
- Cut into triangles from the centre; serve.

سبزیوں کے سینڈوچز

اجزاء:

اناج والی ڈبل روٹی	6 سلائس
بینگن (قتلے کیا ہوا)	ایک عدد
ٹماٹر (قتلے کئے ہوئے)	2 عدد
کھیرا (قتلے کیا ہوا)	ایک عدد
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	3 عدد
سلاد پتے (باریک کٹے ہوئے)	چند پتے
چیڈر پنیر	3 سلائس
مکھن	ایک کھانے کا چمچہ
تیل	تلنے کے لئے + چکنا کرنے کے لئے

چٹنی کے اجزاء:

پودینہ	ایک پیالی
لہسن	3 جوے
ہری مرچیں	6 عدد
لیموں	ایک عدد
ٹماٹر	ایک عدد
نمک	حسب ذائقہ

ترکیب:

بلینڈر میں چٹنی کے اجزاء یکجان کرلیں۔ فرائنگ پین کو چکنا کریں اور بینگن کے قتلے دونوں جانب سے سینک کر نکال لیں۔ اسی فرائنگ پین میں مکھن پگھلائیں اور سلائسوں کو ایک جانب سے سنہری تل کر نکالیں۔ ان میں سے ½ سلائسوں پر پنیر' بینگن کے قتلے' ٹماٹر' کھیرے' سلاد پتے اور ہری مرچیں ڈالیں' باقی سلائسوں پر چٹنی لگا کر پہلے والے سلائسوں پر رکھ دیں۔ چاہیں تو انہیں گرل پین پر ہلکا سا سینک لیں۔ مزیدار سینڈوچز درمیان سے تکونے کاٹ کر پیش کریں۔





Crepes with Banana and Butterscotch Sauce

Ingredients:

Bananas (cut into rounds)	4
Refined flour (sieved)	1 cup
Eggs	3
Milk (fresh)	2 cups
Sugar	1 tsp
Salt	¼ tsp
Butter (melted)	3 tbsp
Oil	for frying

Sauce Ingredients:

Brown sugar	150 grams
Water	3 tbsp
Fresh cream	300 milligrams
Butter	25 grams

Method:

- Prepare batter with flour, sugar, eggs, milk, butter and salt.
- Heat little oil in a frying pan; spread cooking spoonful of batter around the pan. Repeat process to make more crepes.
- Cook crepe from both sides.
- Cook brown sugar and water in a saucepan till sugar dissolves.
- Add butter; remove from flame; add cream.
- Fold crepes into triangles; place in a dish.
- Add bananas and pour sauce on crepes; serve.

کیلے اور بٹراسکاچ ساس کے ساتھ کریپس

اجزاء:

کیلے (قتلے کاٹ لیں)	4عدد
میدہ (چھنا ہوا)	ایک پیالی
انڈے	3عدد
تازہ دودھ	2 پیالی
چینی	ایک چائے کا چمچہ
نمک	¼ چائے کا چمچہ
مکھن (پگھلا ہوا)	3 کھانے کے چمچے
تیل	تلنے کے لیے

ساس کے اجزاء:

براؤن چینی	150 گرام
پانی	3 کھانے کے چمچے
تازہ کریم	300 ملی لیٹر
مکھن	25 گرام

ترکیب:

میدے میں چینی' انڈے' دودھ' مکھن اور نمک ملا کر آمیزہ تیار کر لیں۔ فرائنگ پین میں تھوڑا سا تیل گرم کریں' اس میں کھانے پکانے کا ایک چمچہ بھر کر آمیزہ ڈالیں اور گھما کر پھیلا دیں۔ اسے پلٹ کر پکائیں' اس عمل کو دہراتے ہوئے باقی کریپس بھی تیار کر لیں۔ ساس پین میں براؤن چینی اور پانی ڈال کر چینی حل ہونے تک پکائیں' پھر مکھن ملا کر چولہا بند کر دیں' پھر کریم شامل کر لیں۔ کریپس کو تکون لپیٹ کر پلیٹ میں رکھیں' اُن پر کیلے رکھیں اور ساس ڈال کر پیش کریں۔


SEASONS CANOLA
The Original
Aj kya pakain?
Jo bhe pakana hai
Seasons Canola main pakain
Because Seasons Canola comes with the richness of Omega-3 which reduces cholesterol and boosts immunity. Its natural golden colour promises good health and a treat for your taste buds.
naturally rich in Omega 3
SEASONS FOR ALL THE RIGHT REASONS





Mexican Burgers

Ingredients:

Beef pieces	½ kg
Round buns	4
Red kidney beans (boiled)	1 cup
Oregano, Garlic powder	1 ½ tbsp each
Red chillies (crushed)	1 ½ tbsp
Paprika powder	1 ½ tbsp
Black pepper (crushed)	1 ½ tbsp
Turmeric	1 ½ tbsp
Onion (chopped)	1
Lemon juice	3 tbsp
Avocados	2
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Green chillies (chopped)	3
Green chillies (large)	2
Cheddar cheese (grated), Refined flour	1 cup each
Egg	1
Breadcrumbs, Mayonnaise	1 cup each
Cream cheese	2 tbsp
Sour cream	4 tbsp
Salt	to taste
Oil	2 cups

Method:

- Boil beef with salt; set aside with remaining stock.
- Add 1 tbsp each of paprika, red chillies, turmeric, garlic powder, oregano, pepper, ½ onion, and 2 tbsp lemon, and salt; cook till dry; shred beef.
- Mix ½ tbsp each of oregano, paprika and red chillies in beans; cook for a few minutes while mashing them.
- Mix chopped green chillies, fresh coriander, avocados, remaining lemon juice and remaining onion with a fork.
- Make slits in large green chillies; de-seed.
- Mix cream cheese and remaining pepper in cheddar cheese; stuff large chillies with it.
- Coat chillies first with egg, then flour and finally breadcrumbs.
- Heat oil in a frying pan; fry chillies.
- Cut buns horizontally from the centre into halves.
- Spread mayonnaise on the bottom half; layer with little kidney beans, beef, avocados and sour cream.
- Spread mayonnaise on the top half of buns; place on top of bottom half.
- Place fried chillies on burgers; serve.

میکسکن برگر

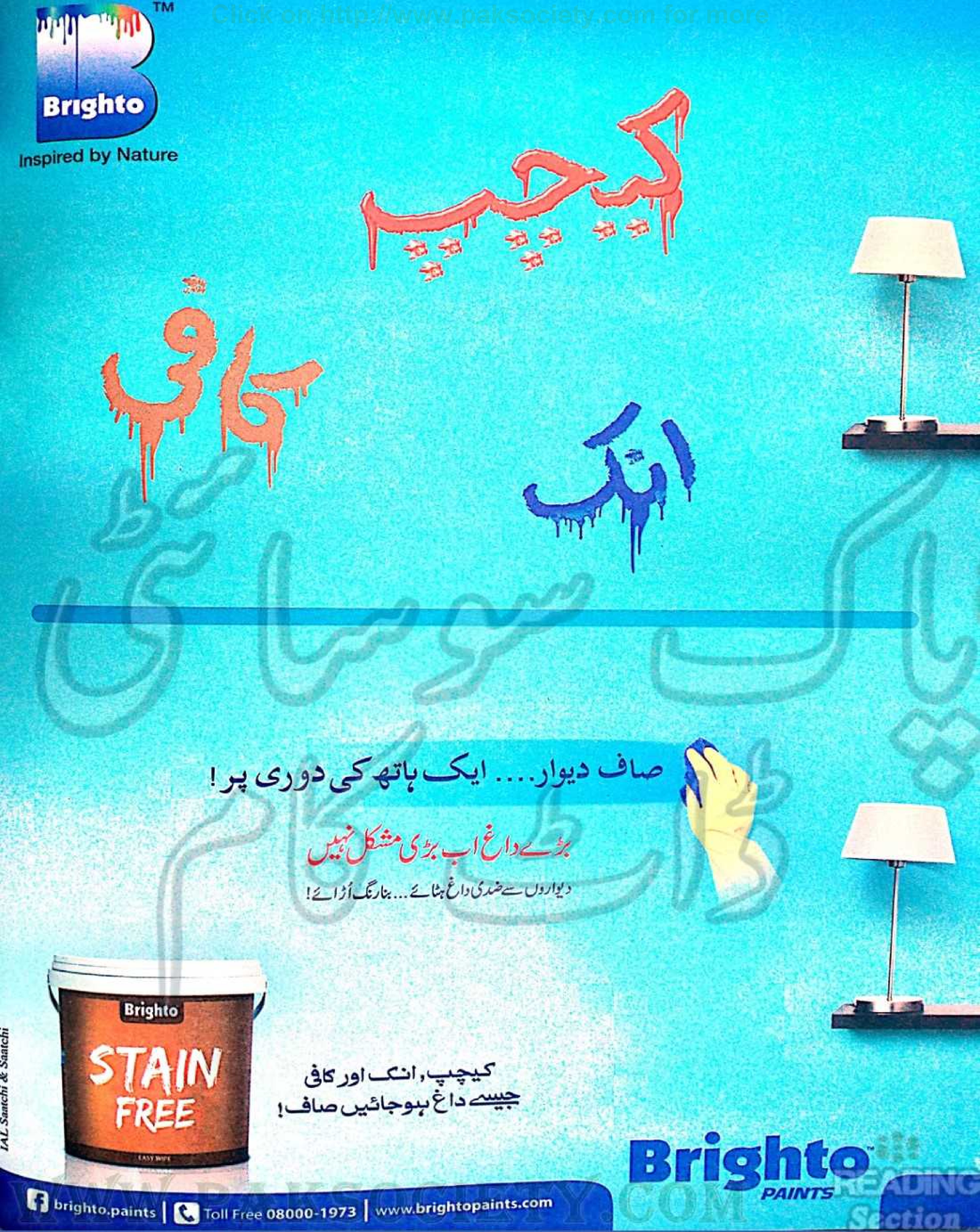
اجزاء:

گائے کی بوٹیاں	½ کلو
گول بن	4عدد
لوبیا (اُبلے ہوئے)	ایک پیالی
اوریگانو‘لہسن پاؤڈر	1½‘1½ کھانے کے چمچے
کُٹی ہوئی لال مرچ	1½ کھانے کے چمچے
پیپریکا پاؤڈر	1½ کھانے کے چمچے
کُٹی ہوئی کالی مرچ	1½ کھانے کے چمچے
پسی ہوئی ہلدی	1½ کھانے کے چمچے
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
لیموں کا رس	3 کھانے کے چمچے

ایووکاڈو	2عدد
دھنیا (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	3عدد
بڑی ہری مرچیں	2عدد
چیڈر پنیر (کدوکش)‘میدہ	ایک‘ایک پیالی
انڈہ	ایک عدد
ڈبل روٹی کا چورہ‘مایونیز	ایک‘ایک پیالی
کریم پنیر	2 کھانے کے چمچے
سار کریم	4 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	2 پیالی

ترکیب:

گوشت میں نمک ملا کر اُبالیں اور یخنی سمیت محفوظ کرلیں‘ پھر ایک‘ایک کھانے کا چمچہ پیپریکا‘ ہلدی‘ لہسن کا پاؤڈر‘ اوریگانو‘ کالی مرچ‘ لال مرچ‘ ½ پیاز‘ 2 کھانے کے چمچے لیموں کا رس اور نمک ڈال کر پانی خشک ہونے تک پکا کر ریشے کرلیں۔ لوبیا میں ½‘½ کھانے کا چمچہ پیپریکا‘ لال مرچ اور اوریگانو ملائیں اور انہیں کچلتے ہوئے چند منٹ تک پکائیں۔ ایک پیالے میں چوپ کی ہوئی ہری مرچیں‘ ہرا دھنیا‘ ایواکاڈو‘ باقی لیموں کا رس اور باقی پیاز کانٹے سے یکجان کریں۔ بڑی ہری مرچوں پر چیرا لگا کر بیج نکالیں۔ پنیر میں کریم پنیر اور باقی کالی مرچ ملا کر ہری مرچوں میں بھریں۔ اسے پہلے انڈے‘ پھر کارن فلور اور ڈبل روٹی کے چورے میں لپیٹیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کر کے مرچیں تلیں۔ بنوں کو درمیان سے کاٹ لیں۔ نچلے حصوں پر مایونیز لگا کر تھوڑا سا لوبیا کا آمیزہ‘ گوشت‘ ایواکاڈو اور سار کریم لگائیں‘ اُوپری حصوں پر مایونیز لگا کر اس کے اُوپر رکھیں اور اس پر مرچیں رکھ کر پیش کریں۔


Brighto
Inspired by Nature
کیچپ
کافی
انک
صاف دیوار... ایک ہاتھ کی دوری پر!
بڑے داغ اب بڑی مشکل نہیں
دیواروں سے ضدی داغ ہٹائے... بنا رنگ اُڑائے!
Brighto
STAIN FREE
کیچپ, انک اور کافی
جیسے داغ ہوجائیں صاف!
Brighto PAINTS
brighto.paints | Toll Free 08000-1973 | www.brightopaints.com
IAL Saatchi & Saatchi





Cutlets

Ingredients:

Beef mince	½ kg
Chaat masala	½ tsp
Coriander seeds (crushed)	1 tsp
Cumin seeds (crushed)	1 tsp
Hot spices powder	½ tsp
Bread	3 slices
Eggs	3
Breadcrumbs	1 cup
Cornflour	2 tbsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Salt	to taste
Oil	for frying
Lettuce leaves	for decoration
Chilli garlic sauce	as accompaniment

Method:

- Boil mince with ginger/garlic.
- Add bread, chaat masala, coriander, cumin, hot spices and salt; shape into cutlets.
- Coat with breadcrumbs; refrigerate for 10 minutes.
- Mix cornflour and salt in eggs.
- Coat cutlets with eggs.
- Heat oil in a frying; fry golden and remove.
- Decorate a dish with lettuce; place cutlets on it; serve with chilli garlic sauce.

کٹلٹس

اجزاء:

گائے کا قیمہ	½ کلو
چاٹ مصالحہ	½ چائے کا چمچہ
کٹا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچہ
کٹا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	½ چائے کا چمچہ
ڈبل روٹی	3 سلائس
انڈے	3 عدد
ڈبل روٹی کا چورہ	ایک پیالی
کارن فلور	2 کھانے کے چمچے
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے
سلاد پتے	سجانے کے لئے
چلی گارلک ساس	ہمراہ پیش کرنے کے لئے

ترکیب:

قیمے میں لہسن ادرک ملا کر اُبالیں۔ اس میں سلائس، چاٹ مصالحہ، دھنیا، زیرہ، گرم مصالحہ اور نمک ملا کر ٹکیاں بنالیں۔ انہیں ڈبل روٹی کے چورے میں لپیٹ کر 10 منٹ کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ انڈوں میں کارن فلور اور نمک ملالیں۔ کٹلٹس انڈوں میں لپیٹیں، فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور انہیں سنہری تل لیں۔ ڈش کو سلاد پتے سے سجا کر کٹلٹس رکھیں اور چلی گارلک ساس کے ہمراہ پیش کریں۔


MOM & ME®
for baby's delicate skin
M& ME® uses safe ingredients of highest
ards which supports babies' delicate skin, hair
ves.
M& ME® is proud of this products range as
f a healthy daily routine for babies and moms.
acebook.com/snscares
MOM & ME® Baby Powder
for baby's delicate skin
Dermatologically Tested
MOM & ME® Baby Lotion
with Vitamin E & Allantoin
Dermatologically Tested
MOM & ME® Baby Oil
with Vitamin E & Olive Oil
Dermatologically Tested
MOM & ME® Baby Shampoo
with Allantoin
for baby's delicate skin
Dermatologically Tested
MOM & ME® Baby Shampoo
NO TEARS
Dermatologically Tested
MOM & ME Baby Soap
Dermatologically Tested



Barbecue Chicken Pasta Salad

Ingredients:

Chicken breast	1
Penne pasta (boiled)	400 grams
Wasabi	1 tsp
Carrot (finely cut)	1
Pineapple (finely cut)	1 cup
Corn, Fresh cream	1 cup each
Barbecue sauce, Mayonnaise	2 tbsp each
Hot chilli sauce	1 tbsp
Sweet chilli sauce	2 tbsp
Paprika powder	½ tsp
Lemon juice	1 tbsp
Salt, Black pepper (crushed)	to taste
Olive oil	3 tbsp
Spring onion (finely cut)	for garnishing

Method:

- Marinate chicken with oil, salt and pepper; set aside for 1 hour.
- Mix carrot, pineapple and corn in a bowl; refrigerate for 1 hour.
- Heat a grill pan and brush oil on it; grill chicken from both sides; remove.
- Cut chicken into small pieces.
- Mix remaining ingredients and vegetables in a bowl; dish out.
- Arrange chicken pieces on top; garnish with spring onion.

باربی کیوچکن پاستاسلاد

اجزاء:

مرغی کا سینہ	ایک عدد
پینی پاستا (اُبلا ہوا)	400 گرام
وسابی	ایک چائے کا چمچہ
گاجر (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
اناناس (باریک کٹا ہوا)	ایک پیالی
بُھٹے، تازہ کریم	ایک ایک پیالی
باربی کیو ساس، مایونیز	2،2 کھانے کے چمچے
ہاٹ چلی ساس	ایک کھانے کا چمچہ
سوئٹ چلی ساس	2 کھانے کے چمچے
پیپریکا پاؤڈر	½ چائے کا چمچہ
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچہ
نمک، کُٹی ہوئی کالی مرچ	حسب ذائقہ
زیتون کا تیل	3 کھانے کے چمچے
ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	سجانے کے لئے

ترکیب:

مرغی کے سینے پر تیل، کالی مرچ اور نمک ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ ایک پیالے میں گاجر، اناناس اور بُھٹے ملا کر ایک گھنٹے کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ گرل پین کو گرم کر کے چکنا کر کے سینے کو دونوں جانب سے سینک کر اُتاریں۔ اس کے چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں۔ ایک پیالے میں باقی اجزاء اور سبزیاں ملا کر ڈش میں نکالیں۔ اس پر مرغی کے ٹکڑے رکھیں اور ہری پیاز سے سجادیں۔


ARBELLA
میرا پاستا
ARBELLA پاستا
DURUM %100 WHEAT
ARBELLA
Midye
Shells
500 g e
ARBELLA
Kalem Kesme
Penne Rigate
500 g e
ARBELLA
Manti
Lumache
500 g e
Visit our stall at Hum Masala family festival Expo Center, Lahore. (10th &11th Oct) and win Exciting prizes.
"Arbella Pasta produced from, carefully selected, high quality and 100% hard durum wheat"
We also offer whole wheat and gluten free pasta.
Arbella Pasta offers largest variety of pasta shapes.
Imported from Turkey
Available at all leading stores.
Send your Favourite Pasta Recipes,
Like our facebook page and
WIN Pasta for 6 months.
/Arbella-Pakistan
E-mail: info@noorbrands.com
Terms and conditions apply





Chicken Chaap

Ingredients:

Chicken legs	4
Ginger/garlic paste	4 tbsp
Onion (chopped)	3
Tomatoes (chopped)	2
Poppy seeds	1 tbsp
Yogurt (whipped)	1 cup
Milk (fresh)	¼ cup
Saffron	1 pinch
Red chilli powder	1 tbsp
Green chillies (finely cut)	2
Hot spices powder	2 tsp
Screwpine	¼ tsp
Bay leaf	1
Cloves	4
Green cardamoms	5
Black cumin seeds	1 tsp
Lemon juice, Rose water	½ tsp each
Coriander seeds (crushed)	1 tbsp
Turmeric powder	1 tsp
Salt	to taste
Oil	½ cup + for frying

Method:

- Marinate chicken with ginger/garlic and salt; set aside for 2 hours.
- Heat oil in a wok; fry chicken golden; remove.
- Heat ½ cup oil in a pot; fry cumin, bay leaf, cloves, cardamoms and onion till golden.
- Add red chillies, turmeric, tomatoes, green chillies and salt; cook till oil separates.
- Add poppy seeds, yogurt, milk and saffron; cook till gravy thickens.
- Add ½ hot spices powder and little water; cook for a few minutes.
- Add chicken; cook till tender.
- Add remaining hot spices; screwpine, rose water, lemon juice and coriander; keep on dum.

مرغی چاپ

اجزاء:

مرغی کی ٹانگیں	4عدد
پسا ہوا لہسن ادرک	4 کھانے کے چمچے
پیاز (چوپ کی ہوئی)	3عدد
ٹماٹر (چوپ کیے ہوئے)	2عدد
خشخاش	ایک کھانے کا چمچہ
دہی (پھینٹی ہوئی)	ایک پیالی
تازہ دودھ	¼ پیالی
زاعفران	ایک چٹکی
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	2عدد
پسا ہوا گرم مصالحہ	2 چائے کے چمچے
کیوڑہ	¼ چائے کا چمچہ
تیج پتا	ایک عدد
لونگیں	4عدد
چھوٹی الائچیاں	5عدد
ثابت کالا زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
لیموں کا رس، عرق گلاب	½، ½ چائے کا چمچہ
کٹا ہوا دھنیا	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	½ پیالی + تلنے کے لئے

ترکیب:

مرغی پر لہسن ادرک اور نمک ملا کر 2 گھنٹوں تک رکھیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور انہیں سنہری تل کر نکالیں۔ دیگچی میں ½ پیالی تیل گرم کرکے کالا زیرہ، تیج پتا، لونگیں، الائچیاں اور پیاز سنہری ہونے تک تلیں۔ اس میں لال مرچ، ہلدی، ٹماٹر، ہری مرچیں اور نمک ملا کر تیل علیحدہ ہونے تک پکائیں، پھر خشخاش، دہی، دودھ اور زاعفران ملا کر مصالحہ گاڑھا ہونے تک پکائیں۔ اس میں ½ پسا ہوا گرم مصالحہ اور تھوڑا سا پانی ملا کر تھوڑی دیر پکائیں، اس میں مرغی ڈال کر گوشت گلنے تک پکائیں۔ دیگچی میں باقی گرم مصالحہ، کیوڑہ، عرق گلاب، لیموں کا رس اور دھنیا ملا کر دم پر رکھ دیں۔


DAWN Foods
Fun for everyone!
Zoo Hoo Chicken Nuggets!
Adventurous & Delicious
Fun-filled Chicken Nuggets
Chicken Nuggets
ECONOMY Pack
/dawnfoods
@dawnfoodspk
www.dawnfrozenfoods.com
Delightful Smiles



Chicken with Almonds

Ingredients:

Chicken pieces	½ kg
Ginger (chopped)	1 tbsp
Garlic (chopped)	4 cloves
Red chilli powder	½ tsp
Hot spices powder	1 tsp
Green cardamoms	3
Almonds (ground)	4 tbsp
Yogurt (whipped)	2 cups
Coriander powder	2 tsp
Cloves	2
Butter	4 tbsp
Cucumber, Almonds (finely cut)	for garnishing
Hot spices powder	for sprinkling

Method:

- Marinate chicken with ginger and garlic; set aside for a little while.
- Heat butter in a pot; fry chicken for 10 minutes.
- Add red chillies, hot spices and coriander; cook for a few minutes.
- Add remaining ingredients; cook till butter separates; dish out.
- Sprinkle hot spices on top; garnish with cucumber and almonds; serve.

بادامی مرغی

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں	½ کلو
ادرک (چوپ کی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچہ
لہسن (چوپ کیے ہوئے)	4 جوے
پسی ہوئی لال مرچ	½ چائے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
چھوٹی الائچیاں	3 عدد
بادام (پسے ہوئے)	4 کھانے کے چمچے
دہی (پھینٹی ہوئی)	2 پیالی
پسا ہوا دھنیا	2 چائے کے چمچے
لونگیں	2 عدد
مکھن	4 کھانے کے چمچے
کھیرا' بادام (باریک کٹے ہوئے)	سجانے کے لئے
پسا ہوا گرم مصالحہ	چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

مرغی کی بوٹیوں پر لہسن اور ادرک ملا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ دیگچی میں مکھن گرم کر کے بوٹیاں 10 منٹ کے لئے بھونیں' اس میں لال مرچ' گرم مصالحہ اور دھنیا ملا کر چند منٹ تک پکائیں۔ اس میں باقی اجزاء ڈالیں اور تیل علیحدہ ہونے تک پکا کر ڈش میں نکالیں۔ اس پر گرم مصالحہ چھڑکیں' کھیرے اور بادام سے سجا کر پیش کریں۔



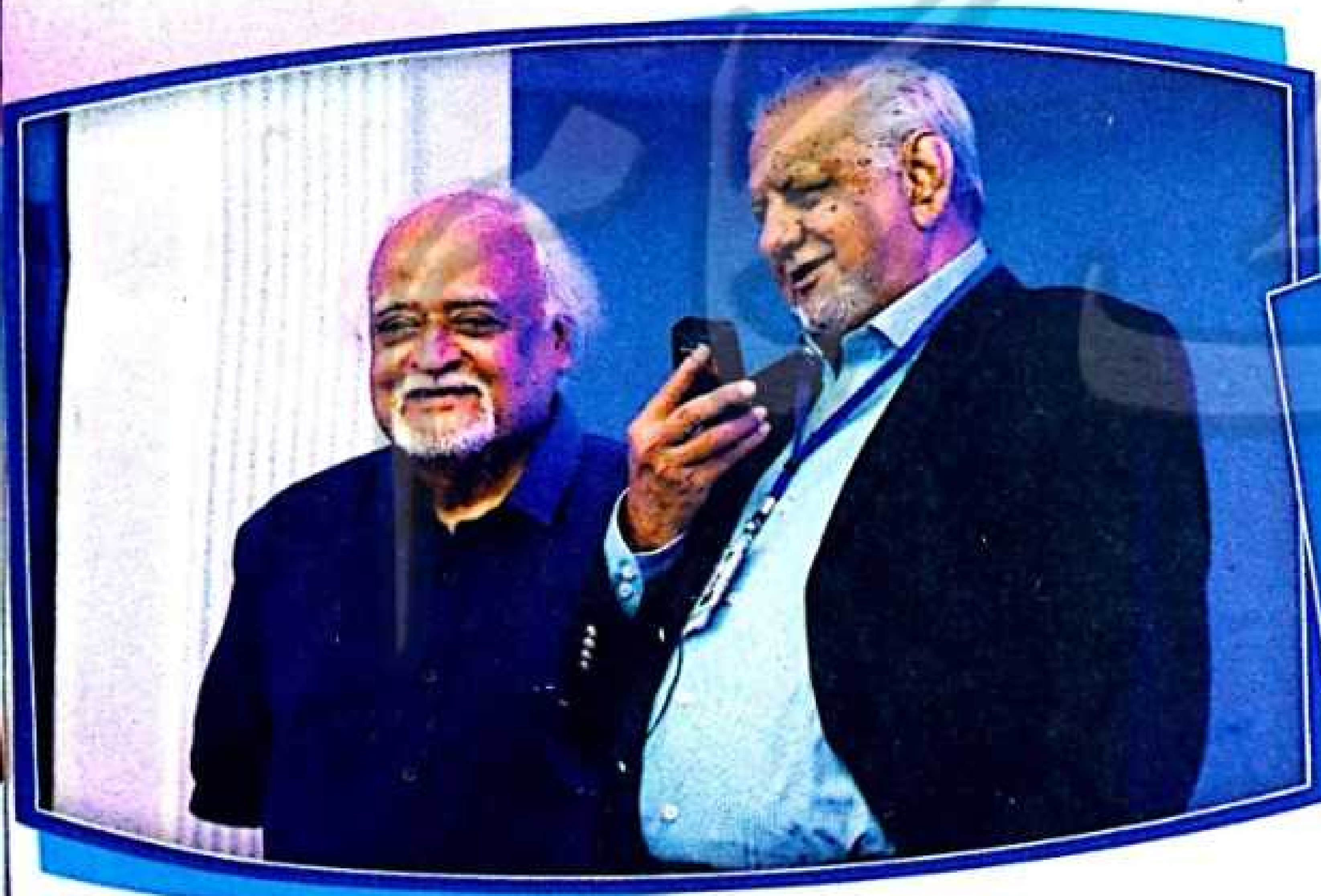
شہر شہر کی خبریں

ملک بھر میں ہونے والی نمایاں تقریبات کی خبروں اور تصاویر پر مبنی سلسلہ



برطانوی ہائی کمیشن کے زیر انتظام فیشن شو

برطانوی ہائی کمیشن کراچی کی جانب سے ڈالمن مال کراچی میں گریٹ فیسٹیول کا اہتمام کیا گیا۔ فیسٹیول میں ایک فیشن شو بھی منعقد ہوا جس میں فیشن ملک کی نامور ماڈلز نے مغربی ملبوسات پہن کر حصہ لیا۔ پروگرام کے میزبان برطانوی ہائی کمشنر جان انتھونی تھے جب کہ تقریب میں بڑی تعداد میں عمائدین شہر اور صحافیوں نے شرکت کی۔ تقریب کے شرکاء کے لئے پُرتکلف چائے کا اہتمام کیا گیا تھا۔



پروفیشنل ایجوکیشن فاؤنڈیشن کی جانب سے عشائیے کا اہتمام

پروفیشنل ایجوکیشن فاؤنڈیشن کی جانب سے پیچ لگژری ہوٹل کراچی میں فاؤنڈیشن کے عطیہ دہندگان کے لئے ایک خصوصی شام اور عشائیے کا اہتمام کیا گیا جس میں اُن کے مسلسل تعاون کا شکریہ ادا کیا گیا۔ انور مقصود نے اپنے منفرد انداز میں تقریب کی میزبانی کی۔ تقریب میں وہ طلباء بھی موجود تھے جنہیں پی ای ایف کی جانب سے مالی معاونت ملی۔ فاؤنڈیشن کے چیئرمین حفیظ الحق نے گزشتہ برسوں میں پی ای ایف کے سفر اور اس کی کامیابیوں کا مختصر جائزہ پیش کیا۔



پاکستان میں ڈی ڈبلیو کی تقریب رونمائی

دنیا بھر کی خبروں اور حالات حاضرہ پر مشتمل ٹیلی ویژن چینل ڈی ڈبلیو نیوز کی جانب سے پاکستان میں ڈی ڈبلیو نیوز کی تقریب رونمائی مقامی ہوٹل میں منعقد کی گئی جس میں ذرائع ابلاغ کی نمایاں شخصیات نے بڑی تعداد میں شرکت کی۔ تقریب میں تفریحی صنعت کی ترویج، معاشرے میں خواتین کو درپیش مسائل جواجاگر کرنے کے حوالے سے صدر ہم نیٹ ورک پرائیڈ آف پرفارمنس سلطانہ صدیقی کو ''لوکل ہیرو ایوارڈ'' سے نوازا گیا۔ واضح رہے کہ ڈی ڈبلیو دنیا بھر میں عالمی بصیرت کے حامل لوگوں کے لئے لوکل ہیروز کے ایوارڈز جاری کرتا ہے۔



مہتاب اکبر راشدی پر کتاب کا اجراء

گزشتہ دنوں آرٹس کونسل کراچی میں مہتاب اکبر راشدی پر لکھی گئی کتاب بعنوان ''مہتاب شخصیت، کردار، جیتا'' کی تقریب رونمائی منعقد ہوئی۔ اس کتاب میں مہتاب اکبر راشدی کے دوست احباب اور عزیزوں نے اُن کی شخصیت، کامیابی اور زندگی کے حوالے سے اپنے تاثرات رقم کیے ہیں۔ تقریب میں ایس آئی یو ٹی کے ڈاکٹر ادیب رضوی، فلمسار مصطفیٰ قریشی، ہم نیٹ رک کی صدر سلطانہ صدیقی، چیف ایگزیکٹو آفیسر دُرید قریشی، شنید قریشی، اکبر راشدی، مظہر الحق یقی، فہمیدہ الٰہی بخش سومرو، سید دیدار حسین شاہ اور شہناز رحمی سمیت معززین شہر اور صحافیوں ڑی تعداد موجود تھی۔ تقریب کے شرکاء کے لئے پُرتکلف چائے کا اہتمام تھا۔



ان پلگڈ کی جانب سے کومل رضوی اور جوش کے ساتھ ایک شام

پیپسی ان پلگڈ کی جانب سے منائی جانے والی شام ''فال ایڈیشن'' میں ایک نہیں 2 بین الاقوامی شہرت یافتہ گلوکاروں کومل رضوی اور جوش کو ایک ساتھ پیش کیا' جنہوں نے 1950ء میں بنائی گئی ایک پنجابی فلم کے گانے ''دیساں دا راجہ میرے بابل کا پیارا'' کو تازہ ترین پنجابی ٹریک کے ساتھ پیش کیا۔ تقریب میں یوسف بشیر قریشی' انوشے اشرف' شہزاد شیخ' حرا ترین' نادیہ مشتری' نوشین شاہ' آمنہ عقیل' مصطفیٰ چنگیزی' عباس جعفری' ثنا انصاری' آمنہ ملک' نازیہ ملک' زوئی وساجی' تبسم مغل' سائرہ کبیر سمیت بڑی تعداد میں لوگوں نے شرکت کی۔ شرکاء کی تواضع فنگر فوڈ اور مشروبات سے کی گئی۔


A paint of new era !
Happilac
PREMIUM
WEATHERGUARD
Happilac PAINTS
COLORS OF HAPPINESS
COLOR YOUR LIFE!
WITH THE PROTECTION OF LOVE!
PREMIUM
WEATHERGUARD
THE EXTERIOR PAINT
SYNERGY



ذیابیطس، خاموش قاتل

طبّی ماہرین کا کہنا ہے کہ موٹاپا' سہل پسندانہ طرز زندگی اور مرغن غذائیں ذیابیطس پھیلنے کی بڑی وجوہات ہیں

مصروف اور جدید طرز زندگی نے دنیا کو نت نئی بیماریوں کا تحفہ دیا ہے۔ ذیابیطس بھی ان میں سے ایک بیماری ہے جو دنیا میں انتہائی تیزی اور خاموشی سے پھیل رہی ہے۔ اس بیماری نے آج ہر عمر کے لوگوں پر دھاوا بولا ہوا ہے۔ دنیا کو اس مرض کے مضمرات' وجوہات اور بچاؤ سے آگاہی دلانے کے لئے اقوام متحدہ کے ادارے ڈبلیو ایچ او نے 14 نومبر کو ذیابیطس کے عالمی دن سے منسوب کردیا۔ اس دن دنیا بھر میں ذیابیطس کے حوالے سے خصوصی سیمینار اور پروگرام مرتب کئے جاتے ہیں۔

اس وقت صورتحال کچھ یوں ہے کہ ہر 7 سیکنڈ میں ایک شخص ذیابیطس یا اس کی وجہ سے ہونے والے امراض کے باعث موت کے منہ میں چلا جاتا ہے۔ اگر ذیابیطس سے بچاؤ کے لئے مناسب اقدامات نہ کئے گئے تو 2030ء میں یہ ساتویں سب سے جان لیوا بیماری ہو جائے گی۔ 1985ء میں دنیا میں 3 کروڑ افراد ذیابیطس کا شکار تھے جبکہ اب ذیابیطس کے مریضوں کی تعداد 30 کروڑ 80 لاکھ سے زائد ہے۔ سالانہ 38 لاکھ افراد ذیابیطس اور اس سے ہونے والے امراض کے باعث موت کا شکار ہو رہے ہیں جو دنیا میں کل ہونے والی اموات کا 6 فیصد ہے۔ ذیابیطس کے مریضوں کی مجموعی تعداد میں سے 80 فیصد ترقی پذیر ممالک سے تعلق رکھتے ہیں۔ پاکستان میں بھی اس مرض نے اپنے پنجے بری طرح سے گاڑ رکھے ہوئے ہیں۔ اس وقت پاکستان میں ذیابیطس کے مریضوں کی تعداد ایک کروڑ سے تجاوز کر چکی ہے۔ ایک اندازے کے مطابق 2030ء تک پاکستان ذیابیطس میں مبتلا چوتھی بڑی آبادی والا ملک بن جائے گا۔ ماہرین نے خدشہ ظاہر کیا ہے کہ ذیابیطس کی بیماری پر قابو نہ پایا گیا تو آئندہ 20 سالوں میں اس کے مریضوں کی تعداد دوگنی ہو جائے گی۔

طبّی ماہرین کا کہنا ہے کہ موٹاپا' سہل پسندانہ طرز زندگی اور مرغن غذائیں ذیابیطس پھیلنے کی بڑی وجوہات ہیں۔ پاکستان میں ذیابیطس کے مرض میں اضافے کی اہم وجوہ لوگوں میں جسمانی ورزش کی عادت کا خاتمہ' جنک فوڈ' غیر متوازن اور غیر صحت مند غذا کا بڑھتا ہوا استعمال اور سگریٹ نوشی کو قرار دیا جارہا ہے۔ ماہرین کہتے ہیں کہ ذیابیطس دل' گردے' معدے' بلند فشار خون اور جوڑوں کے درد جیسی دیگر کئی پیچیدہ بیماریوں کا سبب بھی بنتا ہے۔

پاکستان میں سرکاری سطح پر ذیابیطس کی روک تھام کے لئے خاطر خواہ اقدامات کئے جارہے ہیں اور عوام کو علاج کی سہولیات فراہم کرنے کے ساتھ بہتر تشخیص کی کوششیں جاری ہیں۔ اس بیماری سے بچاؤ کے لئے لوگوں کو اس حوالے سے آگاہ کرنے کی مہم کا تسلسل بھی جاری ہے' تاہم ابھی اس مرض پر قابو پانے کے لئے لمبا سفر طے کرنا ہے۔ اس بیماری پر قابو پانے کے لئے حکومت سطح پر وسیع پیمانے پر منصوبہ بندی کی بھی ضرورت ہے۔■

The Incredible HEALING POWER You Can Always Trust

ہومیو پیتھک طریقہ علاج کی مقبولیت اور منفرد مقام کی وجہ اسکی ادویات کا مریض کی جسمانی ضرورت کے مطابق اعصاب پر فوری اثر انداز ہونا اور مریض کو شفا سے ہمکنار کرنا ہے۔ ہومیو پیتھک ادویات میں موجود حیاتیاتی (Organic) اور قدرتی اجزاء مریض کے مزاج کے قریب تر ہونے کی وجہ سے دیرپا، بے ضرر اور مکمل شفایابی سے ہمکنار کرتے ہیں۔

کمال لیبارٹریز کی تیار کردہ ہومیو پیتھک **سنگل ریمیڈیز**، بایوکیمک ادویات اور مرکبات 48 سال سے زیادہ عرصہ کی تحقیق اور تجربہ کا نچوڑ ہیں اور ان کا معیار عالمی سطح پر تسلیم کیا جاتا ہے۔

جلد صحتیابی کیلئے

Kamal
Laboratories
ISO 9001-2008 Certified

MOST CREDIBLE HOMOEOPATHIC BRAND
Kamal 48 Years
MADE IN PAKISTAN



U.A.N. 92.51.111.00.1967, E-mail: kamallab@comsats.net.pk,
Kamal Laboratories



خوبصورت بالوں سے خوبصورت آپ

اگر ایسی غذاؤں کا استعمال کیا جائے جو بالوں کے لئے مفید ہوں تو خوبصورت بالوں کا حصول مشکل نہیں

بال حسن کی علامت ہیں' لمبے' گھنے اور چمک دار بال شخصیت کے حسن میں اضافے کا باعث ہوتے ہیں اسی لئے جب بال گرنے لگتے ہیں تو پریشانی کا عمل شروع ہوجاتا ہے۔ لوگ بالوں کو گرنے سے رُوکنے کے لئے مختلف تراکیب استعمال کرتے ہیں۔ اس ضمن میں ماہرین کا مشورہ یہ ہے کہ اگر بال گر رہے ہوں تو شیمپو کا استعمال فوری طور پر روک دیں' کیونکہ شیمپو کا مقصد جلد کی صفائی کے ساتھ ساتھ کمزور بالوں کو صاف کرنا بھی ہوتا ہے۔ اگر تھوڑی سی احتیاط کر لی جائے تو بڑی پریشانی سے بچا جاسکتا ہے' مثال کے طور پر اپنی غذا پر توجہ دیں۔ اگر ایسی غذاؤں کا استعمال کیا جائے جو بالوں کے لئے مفید ہوں تو خوبصورت بالوں کا حصول مشکل نہیں' جیسے کہ اپنی غذا میں کھجور کو شامل کریں۔ اس میں بالوں اور جلد کی صحت کے لئے ضروری تمام اجزاء پائے جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ صبح نہار منہ شہد کا استعمال کریں' جلد اور بالوں کے بہت سے مسائل کی وجہ جسم میں ٹاکسین کا جمع ہوجانا ہے' شہد کے استعمال سے نہ صرف ٹاکسین جسم سے خارج ہوجاتا ہے بلکہ خون بھی صاف ہوتا ہے۔ بال خون سے اپنی خوراک حاصل کرتے ہیں' جب خون صاف ہوگا تو بالوں کی صحت میں اضافہ ہوگا اور جلد بھی خوبصورت ہوگی۔

سالمن اور ٹونا مچھلی میں اُومیگا تھری کی بھاری مقدار موجود ہوتی ہے جو بالوں کو توانا رکھنے کا اہم ذریعہ ہیں۔ زیادہ مچھلی کھانے سے نہ صرف بال گرنا کم ہوجاتے ہیں بلکہ نئے بال بھی اُگیں گے۔ کھانوں میں سبز پتوں والی سبزیاں شامل کریں۔ ان میں حیاتین' معدنیات' غیر تکسیدی اجزاء اور فولاد کثرت سے پایا جاتا ہے جو بالوں کی صحت کے لئے بے حد مفید ہے۔ چاہیں تو سبز پتوں کا جوس بھی پی جاسکتا ہے۔

گاجروں میں حیاتین اے بنانے والا ''بیٹا کیروٹین'' ہوتا ہے۔ اس حیاتین کی کمی سے بال پتلے اور بے جان ہوجاتے ہیں' لہٰذا گاجریں کھائیں اور ان کا جوس پئیں تاکہ بال مضبوط و توانا ہوجائیں۔

بالوں کو درکار مختلف غذائی اجزاء ہم اپنی روزمرہ غذا میں سبزیوں' پھلوں' دودھ اور گوشت جیسی اشیاء کے متوازن استعمال کے ذریعے ہی حاصل کرسکتے ہیں۔

آج کی مصروف زندگی میں ذہنی دباؤ ایک عام مسئلہ بن کر رہ گیا ہے جس کی وجہ سے جسم کا میٹا بولزم نظام متاثر ہوتا ہے اور باقی اعضاء کی طرح بالوں کی صحت بھی شدید متاثر ہوتی ہے۔ ذہنی دباؤ سے بچنے کے لئے صحت مند مشاغل اختیار کریں' اچھی موسیقی سنیں اور مثبت سرگرمیوں میں حصہ لیں۔

اگر آپ زیادہ تر وقت گھر سے باہر گزارتے ہیں تو کوشش کریں کہ بالوں کو ڈھانپ کر رکھیں تاکہ یہ گردوغبار اور دھویں سے محفوظ رہیں۔ سر کی جلد پر جمع ہونے والا گردوغبار خشکی اور جلد کی دیگر بیماریوں کا باعث بنتا ہے اور بالوں کی جڑوں کو کمزور کرتا ہے۔ براہ راست دھوپ کا پڑنا بھی بالوں کی صحت کے لئے مناسب نہیں ہے' لہٰذا اگر آپ زیادہ تر وقت کھلے آسمان کے نیچے گزارتے ہیں تو بالوں کو دھوپ سے بچانے کا اہتمام کریں۔ ■


KEY BRAND
SAUCES
Everybody's Favourite!
A Secret of Perfect Seasoning
KEY BRAND
Soya Sauce
All Purpose Seasoning
سویا ساس
KEY BRAND
Chilli Sauce
چلی ساس
Section



مونگ پھلی، گوشت سے زیادہ مفید

بادام کی نسبت کم قیمت ہونے کی وجہ سے مونگ پھلی کو غریبوں کا بادام بھی کہا جاتا ہے

موسم میں ٹھنڈ اُترتے ہی سب سے زیادہ رغبت محسوس ہوتی ہے مونگ پھلی سے۔ لحافوں اور کمبلوں میں بیٹھ کر بھنی ہوئی گرما گرم مونگ پھلیاں کھانے کا اپنا ہی مزہ ہے۔ بادام کی نسبت کم قیمت ہونے کی وجہ سے مونگ پھلی کو غریبوں کا بادام بھی کہا جاتا ہے۔

مونگ پھلی کا آبائی وطن جنوبی امریکا ہے۔ حضرت عیسیٰ علیہ السلام کی ولادت سے ایک ہزار سال قبل آثار قدیمہ کے ماہرین نے پیرو کے ساحلی علاقوں کی کھدائی کے دوران مونگ پھلی کے آثار پائے۔ برصغیر پاک و ہند میں دنیا بھر کی مونگ پھلیوں کی پیداوار کا 4 فیصد حصہ پیدا ہوتا ہے جب کہ مونگ پھلی پاکستان میں بھی بہ کثرت پیدا ہوتی ہے۔

مونگ پھلی ایک بیل کا پھل ہے جس کی پھلیاں زمین کے اندر پیدا ہوتی ہیں' تاہم اسے مغز اور بیج میں شمار کیا جاتا ہے۔ مونگ پھلی کی کاشت سالانہ بنیاد پر ہوتی ہے۔ ایک پھلی میں بالعموم ایک سے 3 دانے ہوتے ہیں۔ مونگ پھلیاں زمین کے اندر 2 ماہ میں پک کر تیار ہو جاتی ہیں' پھر انہیں بیلوں سے توڑ کر رکھ لیا جاتا ہے جس کے بعد یہ 4 سے 6 ہفتوں کے دوران مکمل طور پر خشک ہو کر فروخت کے لئے تیار ہو جاتی ہیں۔

مونگ پھلی کے بے شمار طبی اور غذائی فوائد ہیں۔ اس میں اعلیٰ درجے کے لحمیات کی وافر مقدار ہوتی ہے۔ ایک کلو مونگ پھلی میں ایک کلو گوشت کی نسبت زیادہ لحمیاتی اجزاء پائے جاتے ہیں جبکہ اتنی ہی مقدار میں انڈوں کے بالمقابل تقریباً 2.5 فیصد زیادہ لحمیات ہوتے ہیں۔ پنیر اور سویابین کے علاوہ کوئی بھی نباتات لحمیات کی مقدار میں مونگ پھلی کا مقابلہ نہیں کر سکتی۔

گو کہ 100 گرام مونگ پھلی میں 765 حرارے پائے جاتے ہیں لیکن حیرت انگیز طور پر مونگ پھلی کھانے سے وزن میں کمی ہوتی ہے۔ کھانے سے کچھ دیر قبل تھوڑی سی بھنی ہوئی مونگ پھلی کھایئے' ساتھ ہی بغیر چینی کی چائے یا کافی کا استعمال کیجیے۔ وزن میں رفتہ رفتہ کمی آجائے گی۔

ذیابیطس کے مریض اگر روزانہ 50 گرام مونگ پھلی کھائیں تو جسم کو درکار نیاسین کی مقدار پوری ہو جاتی ہے۔ اگر مضبوط دانت اور مسوڑھے چاہئے تو مونگ پھلی کو تھوڑے سے نمک کے ساتھ چبا کر کھائیں۔ اس سے نہ صرف جراثیم کا خاتمہ ہوتا ہے بلکہ دانتوں کا قدرتی رنگ بھی برقرار رہتا ہے۔ برس ہا برس سے مونگ پھلی کا تیل حسن میں اضافے کے لئے استعمال ہوتا آرہا ہے۔ مونگ پھلی کے تیل میں ہم وزن لیموں کا رس ملائیں اور رات کو سوتے وقت چہرے پر لگائیں' یہ عمل مہاسوں' جھائیوں اور کیلوں کی پیدائش کو رُوکتا ہے۔ ایسی خواتین جو بچوں کو دودھ پلا رہی ہوں' شکر اور دودھ کے ساتھ مونگ پھلی کھائیں۔ اُن کے لئے اس سے عمدہ اور طاقت بخش غذا کوئی اور نہیں ہو سکتی۔ مونگ پھلی میں وافر مقدار میں تیل ہوتا ہے' اس لئے پینے سے یہ مکھن کی صورت اختیار کر لیتی ہے۔

مونگ پھلی دیر سے ہضم ہوتی ہے لیکن اگر کچی مونگ پھلی خوب چبا کر کھائیں تو جلد ہضم ہو جاتی ہے' بھوننے یا پکانے کے بعد اس کی یہ خامی بھی دُور ہو جاتی ہے۔ مونگ پھلی کو غذا کی جگہ نہ دیجیے۔ محققین کی رائے میں مونگ پھلی کے روزمرہ استعمال سے جسم میں تیزابیت بڑھ جاتی ہے' بعض لوگوں کو بھنی ہوئی مونگ پھلی کھانے سے الرجی ہو جاتی ہے۔ دمے کے مریضوں کو بھی کم مونگ پھلی کھانے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ ■


Pure White
Cosmetics.
COPY RIGHT
C
25604
گورے پن کی شروعات
ایک بار ضرور آزمائیں!
Beauty Whitening Cream
Whitening Soap
Honey Lotion
Face Wash
Scrub
پیور وائٹ
بیوٹی وائٹننگ کریم
پیور وائٹ
وائٹننگ سوپ
Pure White
FACE WASH
Scrub
Website: www.purewhitecosmetics.com
www.facebook.com/purewhitecosmetics
www.twitter.com/purewhitecream



مصالحہ ٹپس

☆ اگر ہاتھ جل جائے تو کپڑوں میں ڈالنے والا نیل اور ٹوتھ پیسٹ ملا کر لگائیں' نہ جلن ہوگی اور نہ ہی داغ پڑے گا۔

☆ گھر میں چونٹیاں ہو جائیں تو انہیں بھگانا بہت مشکل ہو جاتا ہے لیکن اگر باورچی خانے کے دروازوں' کھڑکیوں اور سوراخوں میں لیموں کا رس نچوڑ دیں تو چیونٹیاں بھاگ جائیں گی۔ اسی طرح آپ چاہیں تو لیموں کے چھلکے کاٹ کر مطلوبہ جگہ پر ڈال کر چیونٹیوں سے نجات حاصل کر سکتے ہیں۔ اگر مالٹے کے چھلکوں کو پانی میں ملا کر پیس لیا جائے اور اسے چیونٹیوں کے بلوں میں ڈال دیا جائے تو یہ عمل بھی کافی مفید ہے۔ اگر چیونٹیوں کے سوراخوں پر کالی مرچ چھڑک دی جائے تو ان سے نجات مل سکتی ہے۔ اسی طرح اگر آپ اپنے باورچی خانے کے دروازوں اور کھڑکیوں میں نمک چھڑک دیں' اس سے بھی آپ کا مسئلہ بہت حد تک حل ہو جائے گا۔ اگر گھر کی بنیادوں میں ٹیلکم پاؤڈر اچھی طرح چھڑک دیں تو گھر چیونٹیوں سے پاک رہے گا' جبکہ کھڑکیوں اور دروازے کے پاس اس کا چھڑکاؤ بھی مفید ہوتا ہے۔

☆ اگر چہرے پر جھریاں پڑ جائیں تو مٹی کی پیالی میں ایک چائے کا چمچہ ملائی لیں' اس میں 3 بادام پیس کر ڈال دیں۔ اسے رات کو چہرے پر لگائیں اور صبح چہرہ دھو لیں۔ اس کے علاوہ گیہوں کا آٹا اور ہلدی ہم وزن لے لیں' اس میں گائے کا کچا دودھ ملائیں اور چہرے پر لگائیں۔ 20 منٹ کے بعد چہرہ صاف پانی سے دھو لیں۔

☆ زیادہ کھانے کی وجہ سے طبیعت میں بھاری پن ہو تو پودینے کے پتے پانی میں پکائیں اور اس کو چھان کر پی لیں۔ اگر ملک شیک پینے کی وجہ سے طبیعت میں بھاری پن پیدا ہو جائے تو ملک شیک میں اسپغول کے چند دانے ملا کر پئیں۔

☆ اگر جسم میں خارش ہوتی ہو تو سب سے بہتر یہ ہے کہ نیم کے پتے اُبال کر اس پانی سے نہائیں' اس کے بعد جہاں جہاں خارش ہو وہاں کارن فلور کو ٹالکم پاؤڈر کی طرح سے لگالیں۔

☆ 3 کھانے کے چمچے چاول اُبالیں' اس کا پانی نتھار کر محفوظ کر لیں۔ اس میں ایک کھانے کا چمچہ دودھ اور ایک کھانے کا چمچہ شہد یکجان کر لیں۔ چہرہ دھو کر اس آمیزے کو چہرے پر لگالیں' ماسک خشک ہو جائے تو چہرے کو چاولوں کے پانی سے دھو لیں۔ اس نسخے کو ہفتے میں ایک بار دہرانے سے چہرہ صاف اور شفاف ہو جاتا ہے۔

☆ دانتوں کو چمکانے کے لئے تھوڑا سا بیکنگ سوڈا لے کر اس میں تازہ لیموں کا رس ملا کر برش کی مدد سے دانتوں پر اچھی طرح طرح سے لگائیں۔ اس سے پہلے دانتوں کو موٹے ٹشو پیپر سے رگڑ کر صاف اور خشک کر لیں تو بہتر ہے۔ اس آمیزے کو چند منٹ لگائے رکھنے کے بعد اچھی طرح پانی سے صاف کر لیں۔ ناریل کے تیل کے آپ نے بہت فوائد سنے ہوں گے لیکن شاید آپ کو معلوم نہیں کہ یہ دانتوں کے لئے بھی جادوئی اثر رکھتا ہے۔ صبح کے وقت دانت صاف کرنے سے پہلے ایک چمچہ ناریل کا تیل منہ میں ڈال کر 10 سے 15 منٹ کے لئے دانتوں کے اردگرد خوب اچھی طرح گھمائیں اور اس کے بعد پانی سے اچھی طرح کلی کر لیں۔





بابرکت ہے وہ ذات جس نے بروج کو آسمان کی زینت بنایا اور سورج اور چاند کو روشن کیا (القرآن)

آپ کے ستارے کیا کہتے ہیں؟

آپ کے لئے کون سا سال، دن، مہینہ بہتر رہے گا؟ محبت، دولت اور دیگر معاملات میں کب کامیابی ملے گی؟ معروف ماہر فلکیات، روحانی اسکالر و حکیم **سید محمد علی قادری** سے رہنمائی حاصل کریں۔ اس کے علاوہ **قادری صاحب** آپ کے تمام دنیاوی (روحانی وجسمانی) مسائل کا حل **قرآنی آیات** اور **اسماء الحسنیٰ** سے پیش کرتے ہیں۔

......☆ بابا! میری شادی میری خالہ زاد سے ہوئی تھی شادی کے دو سال بعد میرے سالے نے میری بہن کا ہاتھ مانگا اور شرط لگادی کہ اگر رشتہ نہ دیا تو ہماری بہن بھی واپس کر دو میرا سالا بری عادات میں تھا ہم اسے رشتہ نہیں دینا چاہتے تھے میرے دو بچے تھے میں نے آپ سے رابطہ کیا آپ نے لوح قدوس دی، الحمدللہ لوح اور وظائف کی برکات سے میرے سالے نے اپنی ضد ختم کی اور اسکا دھیان ہماری بہن سے ہٹ گیا، بہن کا بھی رشتہ کہیں اور طے ہوگیا۔ (محمد بلال۔ دریا خان، بھکر)

......◄ بیٹا! اللہ کا شکر ادا کریں، لوح کو ٹھنڈا کرادیں۔

......☆ محترم قادری صاحب! میری عجیب کیفیت تھی، گھبراہٹ بے چینی سی رہتی تھی دل پہ بوجھ رہتا تھا، بیوی کے چہرے سے نفرت ہوگئی تھی اس سے بات کرنے کو دل نہیں کرتا تھا، آپ سے رابطہ ہونے پر پتہ چلا کہ ہوائی اثرات ہیں آپ نے ایک لوح عنایت کی اللہ کا شکر ہے اب میں اپنے آپ کو ہشاش بشاش پاتا ہوں، اور گھر کے ماحول میں بھی بہت بہتری آئی، اب کیا حکم ہے؟ (نعیم خان۔ رزمک، ڈی آئی خان)

......◄ بیٹا! اللہ کا شکر ادا کریں اور لوح کو اب ٹھنڈا کروادیں البتہ وظیفے کی ایک تسبیح روزانہ پڑھتے رہیں۔

......☆ اسکالر صاحب! 2 سال قبل آپ سے جرمنی سے رابطہ ہوا تھا میری بیوی اور بچے میری نافرمانی پر تلے ہوئے تھے، میں خودکشی کا ارادہ کر رہا تھا کہ میری نظر ایک میگزین پر آپ کے کالم پر پڑی رابطہ ہونے پر آپ نے مجھے وظیفہ دیا، الحمدللہ ایک ماہ کے عمل کے بعد ہی گھر میں سب کے رویئے تبدیل ہوگئے، تاخیر کی معذرت رابطہ نہ کرسکا، اب کیا حکم ہے آپ کی خدمت میں کیا بھیجوں؟ (رضوان علی۔ جرمنی)

......◄ بیٹا! غریبوں کو صدقات دیں یہی ہمارا نذرانہ ہے۔

......☆ اسکالر صاحب! میں نے غربت کی وجہ سے بانڈ کی کھلنے کے لئے وظائف لئے تھے، 2 بار وظائف کرنے پر اللہ نے میری سن لی الحمدللہ دوسرا انعام نکل آیا۔ لوح کا کیا کروں کیا یہ لوح اگلی قرعہ اندازی کے لئے بھی کارآمد ہے۔ (اصغر۔ اوباڑو، سندھ)

......◄ بیٹا! واضح رہے کہ لوح بانڈ کے لئے نہیں دی جاتی بلکہ مالی تنگی دور کرنے کے لئے دی جاتی ہے، اگر آپ کے قرضوں کی ادائیگی کی صورت بن گئی ہے تو لوح کو ٹھنڈی کروادیں۔

......☆ بابا جانی! میرا بھائی بے گناہ قتل کے کیس میں قید ہے آپ کوئی ایسا عمل بتادیں کہ وہ بری ہوجائے، وہ ہمارے گھر کا اکیلا کفیل تھا اب فاقوں کی نوبت آگئی ہے۔ (سائی۔ ڈی جی خان)

......◄ بیٹی! بھائی سے کہیں کہ وہ سورۃ توبہ کی آخری 2 آیات کو روز رات سونے سے پہلے 21 مرتبہ پڑھے اور اگر یاد کرلے تو بہتر ہوگا، اور اس کا کثرت سے ورد کرے انشاءاللہ بری ہوگا۔

......☆ حضرت! عملیات کی لائن سے 10 سال سے چلے کر رہا ہوں لیکن کوئی فائدہ نہیں ہوا شمع شبستان رضا بھی پڑھی، اب 2 سال ہوگئے کوئی چیز پیچھے لگ گئی، ہر وقت تنگ کرتی ہے۔ میری نیند بھی غائب ہوگئی۔ اللہ کے واسطے کچھ کریں۔ (شوکت۔ وادی نیلم، کشمیر)

......◄ بیٹا! روز رات سونے سے پہلے 313 بار "یانُوْرُ یاحَفِیْظُ" پڑھیں اول آخر 7 بار درود پاک، انشاءاللہ 61 دن کے عمل کے بعد آپ پر سے کیفیات زائل ہوجائیں گی۔

......☆ پروفیسر صاحب! میرے پارٹنرز نے مجھ پر کیس کروادیا تھا، جب سے میں نے پارٹنرشپ ختم کی تب سے میرے گھر میں پریشانیاں آتی رہیں آپ سے بذریعہ email رابطہ ہونے پر آپ نے تعویزات کے اثرات بتائے اور لوح حفاظت بنا کر دی، الحمدللہ لوح اور وظیفے کی برکت سے تمام کیسز کا خاتمہ ہوا مالی تنگی دور ہوئی اور گھر میں خیر و برکت آگئی، میرے پارٹنرز نے بھی پیسے دینے کا وعدہ کرلیا، اب مزید کیا کرنا ہے؟ (کریم گیلانی۔ ملتان)

......◄ بیٹا! اللہ کا شکر ادا کریں، وظیفہ 41 دن مزید پڑھیں۔

......☆ قادری صاحب! میں نے ایک سال پہلے سوئیڈن سے آپ سے بیروزگاری کا مسئلہ بیان کیا تھا آپ نے لوح حصار بنا کر دی، 2 بار وظیفہ کرنے پر بھی مسئلہ حل نہ ہوا آپ نے بڑی امید دلائی، تیسری بار وظیفے کو 10 ہی دن ہوئے تھے کہ اچھی جگہ جاب کی آفر آگئی جاب کو 3 ماہ ہی ہوئے کہ تنخواہ بھی بڑھادی گئی، میں کس منہ سے آپ کا شکریہ ادا کروں۔ (ظہیر شاہ، سوئیڈن)

......◄ کرم ہے اس مالک کا کہ جس نے کلام پاک میں کیے گئے وعدے کو پورا فرمایا، آپ بھی اللہ ہی کا شکر ادا کریں۔

......☆ پروفیسر صاحب! میری 3 بار شادی ناکام ہوچکی تھی، میری ایک دوست جو کراچی مین رہتی ہے اس نے آپ سے رابطے کا مشورہ دیا، آپ نے استخارے میں جنات کا اثر بتایا تھا، جس سے نجات کے لئے آپ نے لوح نجات بھیجی، لوح میرے پاس آئے ہوئے 3 ماہ ہی ہوئے تھے کہ مناسب رشتہ آیا اور ایک ماہ کے اندر میری شادی ہوگئی اب مجھے 3 ماہ کا حمل ہے الحمدللہ میں بہت خوش ہوں آپ کے لئے کیا تحفہ بھیجوں؟ (عروہ رضوی، تہران، ایران)

......◄ بیٹی! میرے لئے اس سے بڑا کوئی تحفہ نہیں کہ میرے ذریعے سے کسی کی مراد پوری ہوجائے، اللہ آپ کے مال میں برکت دے (آمین)، حسب استطاعت غریبوں کو صدقہ دیں۔

......☆ پروفیسر صاحب! میرا باہر ملک جانے کا کام 5 سال سے رکا ہوا تھا آپ سے ڈیڑھ سال قبل باہر ملک روانگی کی رکاوٹوں کے لئے رابطہ ہوا اور لوح فتاح منگوائی تھی اس کے ساتھ وظیفہ بھی بھیجا تھا، الحمدللہ مجھے تین ماہ ہوچکے ہیں، اٹلی میں ہوں، اور جاب بھی لگ گئی ہے، اب لوح کا کیا کروں؟ (شہزاد شاہد۔ اٹلی)

......◄ لوح ٹھنڈی کروادیں۔

ھدایات :- اگر خط لکھ کر مسئلہ بیان کرنا ہو تو خط لکھتے وقت اپنا مکمل نام اپنی والدہ کا نام اور تاریخ پیدائش ضرور لکھیں، خط کے ساتھ جوابی لفافہ بھی روانہ کریں، خط ہاتھ سے تحریر کریں، فوٹو کاپی کیے ہوئے یا کمپیوٹر پرنٹ کیے ہوئے خطوط کا جواب نہیں دیا جاتا۔ لوگوں کے مسائل کے سننے کا وقت صبح 11 سے شام 6 بجے تک کا ہے، بروز جمعۃ المبارک چھٹی ہوتی ہے، ان اوقات کے علاوہ معمولات کا وقت ہے، نماز کے اوقات میں فون کرنے سے گریز کریں۔ (اوپر درج کئے گئے سوالات کے جوابات میں دیئے جانے والے وظائف نام اور کیفیات کے حساب سے ہوتے ہیں، لہٰذا اپنے طور پر وظائف کرنے کی بجائے فون پر رہنمائی ضروری ہے)

خط کے رابطے کیلئے:- **سید محمد علی قادری** A-911، سیکٹر B-11، نارتھ کراچی، بالمقابل نارتھ کراچی ٹیلی فون ایکسچینج، کراچی۔

email... mashalerah@gmail.com---mashaleraah@gmail.com

Mobile:- 0333-2254335 --0331-2491201 -- 0345-2186233

ٹوٹکے



کالے ہونٹوں کے لئے

اگر ہونٹ کسی بھی وجہ سے کالے ہو رہے ہوں تو پریشان ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔ روزانہ رات میں ہونٹوں پر عرق گلاب لگا کر سوئیں۔



کھانا ہضم کرنے کے لئے

بہت سے لوگوں کے لئے کھانا ہضم کرنا مشکل ہوتا ہے۔ ایسے لوگوں کو چاہئے کہ وہ زمین پر بیٹھ کر کھانا کھائیں۔ روزانہ صبح ایک چائے کا چمچہ اسپغول کی بھوسی' ایک چھوٹا سا ٹکڑا ادرک اور چھوٹا سا گڑ کا ٹکڑا ½ گلاس پانی میں گھول کر پی لیں۔ 3 سے 4 دن ہی میں فرق محسوس ہوگا۔



اچار محفوظ رکھنے کے لئے

اگر آپ چاہتے ہیں کہ اچار زیادہ دن تک محفوظ رہے تو اس میں تیل کی مقدار اتنی زیادہ رکھیں کہ اچار اس میں ڈوبا ہوا ہو۔ اچار میں سوائے لکڑی کے چمچے کے اور کوئی دوسرا چمچہ نہ ڈالیں۔ استعمال کیا ہوا اچار بوتل میں واپس نہ ڈالیں' کوشش کریں کہ ہر دوسرے دن اچار کو تھوڑی دیر کے لئے دھوپ میں رکھ دیں۔



چہرے کے دانوں کے لئے

اگر چہرے پر دانے' داغ دھبے اور آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے ہوں تو چہرہ دیکھنے میں برا لگتا ہے۔ ایک کھانے کا چمچہ رات میں ڈیپ فریزر میں رکھ دیں۔ صبح اسے عرق گلاب میں بھگو کر نکالیں' اس چمچے کو آنکھ میں اندر سے باہر کی جانب پھیریں۔ اس سے کافی فرق محسوس ہوگا۔



سُوجے ہوئے پیروں کے لئے

اگر بیٹھے بیٹھے پیر سُوج جانے کی شکایت ہو تو کچھ احتیاطی تدابیر اختیار کریں۔ جب بھی بیٹھیں پیر کسی اُونچی چیز پر رکھ لیں۔ روزانہ رات میں ایک پلاسٹک کے ٹب میں نیم گرم پانی میں ایک کھانے کا چمچہ زیتون کا تیل ملا کر اس میں پیر ڈال کر بیٹھیں۔ جلد ہی تکلیف میں کمی ہونا شروع ہو جائے گی۔




اعتبار ہر نسل کا...
WASHING MACHINE
SUPER asia
READING
Section


Zaban Aur Bhais Kay Faaslay Mitta Dein
Mazay Mein Aaj Ghul Kay Mil Baant Kay Jee Lain
Kashmir®
Since 1962
BANASPATI & COOKING OIL
Kashmir
CANOLA OIL
Kashmir
CANOLA OIL
Kashmir
BANASPATI
Kashmir
PREMIUM GOLD
Cooking Oil
Mil Baant Kay Hai Jeenay Ka Maza
UIL
United Industries Limited
www.uil.com.pk | UAN: 041-111-111-UIL (845) | facebook.com/uilkashmir
Pakistan Standards



Goldenpearl
Beauty Forver
وائیٹننگ موسچرائزنگ لوشن
بِنا چپچپاہٹ کے
Golden Pearl
Whitening Moisturizing Lotion
Moisturizer
Skin Protector
Skin Nourishing
Hand and Body Lotion
جولڈن برل
Golden Pearl
Multi Action
Whitening Cleansing Milk
Facial Cleanser
Makeup Remover
Cleansing milk
جولڈن برل
www.goldenpearl.com.pk | E-mail: info@goldenpearl.com.pk